

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

# ЛЮБОВЬ К НЕСОВЕРШЕНСТВУ

ПРИНЯТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ  
СО ВСЕМИ НЕДОСТАТКАМИ

ГЕМИН СУНИМ



альпина  
ПАБЛИШЕР

Гемин Суним

**Любовь к несовершенству**

«Альпина Диджитал»

2016

## **Гемин Суним**

Любовь к несовершенству / Гемин Суним — «Альпина  
Диджитал», 2016

Всемирно популярная книга о том, как научиться любить себя со всеми несовершенствами. Слова «сначала будь добр к себе, потом к другим» – как удар молнии. Многие из нас реагируют на давление жизни, замыкаясь в себе и игнорируя проблемы, приводящие к беспокойству или депрессии. Другие начинают усерднее работать в офисе, в школе или дома, надеясь, что это сделает их самих и людей, которых они любят, счастливее. Но что, если достаточно быть самим собой? Точно так же, как нам советуют в самолетах сначала надевать собственную кислородную маску, прежде чем помогать другим. Мы должны быть в мире с самими собой, прежде чем пытаться помочь людям вокруг.

© Гемин Суним, 2016

© Альпина Диджитал, 2016

## Содержание

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Пролог                                        | 9   |
| Глава 1. Забота о себе                        | 10  |
| Не будьте слишком хорошими                    | 13  |
| Того, что ты есть, уже достаточно             | 24  |
| Глава 2. Семья                                | 33  |
| «Прошу, позаботься о маме»                    | 36  |
| Понять наших отцов                            | 47  |
| Глава 3. Эмпатия                              | 55  |
| Сила объятий                                  | 58  |
| Слушание – это проявление любви               | 69  |
| Глава 4. Отношения                            | 77  |
| Человеческие взаимоотношения во время ретрита | 80  |
| Как справляться с разочарованием              | 93  |
| Глава 5. Смелость                             | 105 |
| Моим возлюбленным юным друзьям                | 108 |
| Первая неудача                                | 119 |
| Глава 6. Исцеление                            | 130 |
| Когда простить – тяжело                       | 133 |
| «Гемин, я немного подавлен»                   | 145 |
| Глава 7. Просветление                         | 155 |
| Истинный дом разума                           | 158 |
| Мой духовный путь                             | 169 |
| Глава 8. Принятие                             | 180 |
| Искусство отпускать                           | 183 |
| Уроки черной полосы                           | 194 |
| Об авторе                                     | 204 |

# Гемин Суним

## Любовь к несовершенству: Принять себя и других со всеми недостатками

Переводчик Анастасия Маркелова

Редактор Наталья Нарциссова

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта А. Деркач

Корректоры Е. Аксёнова, М. Смирнова

Компьютерная верстка А. Абрамов

Арт-директор Ю. Буга

Иллюстрации и обложка Лиск Фэнг

© Haemin Sunim English translation copyright, 2016

© Deborah Smith and Haemin Sunim Penguin supports copyright, 2018

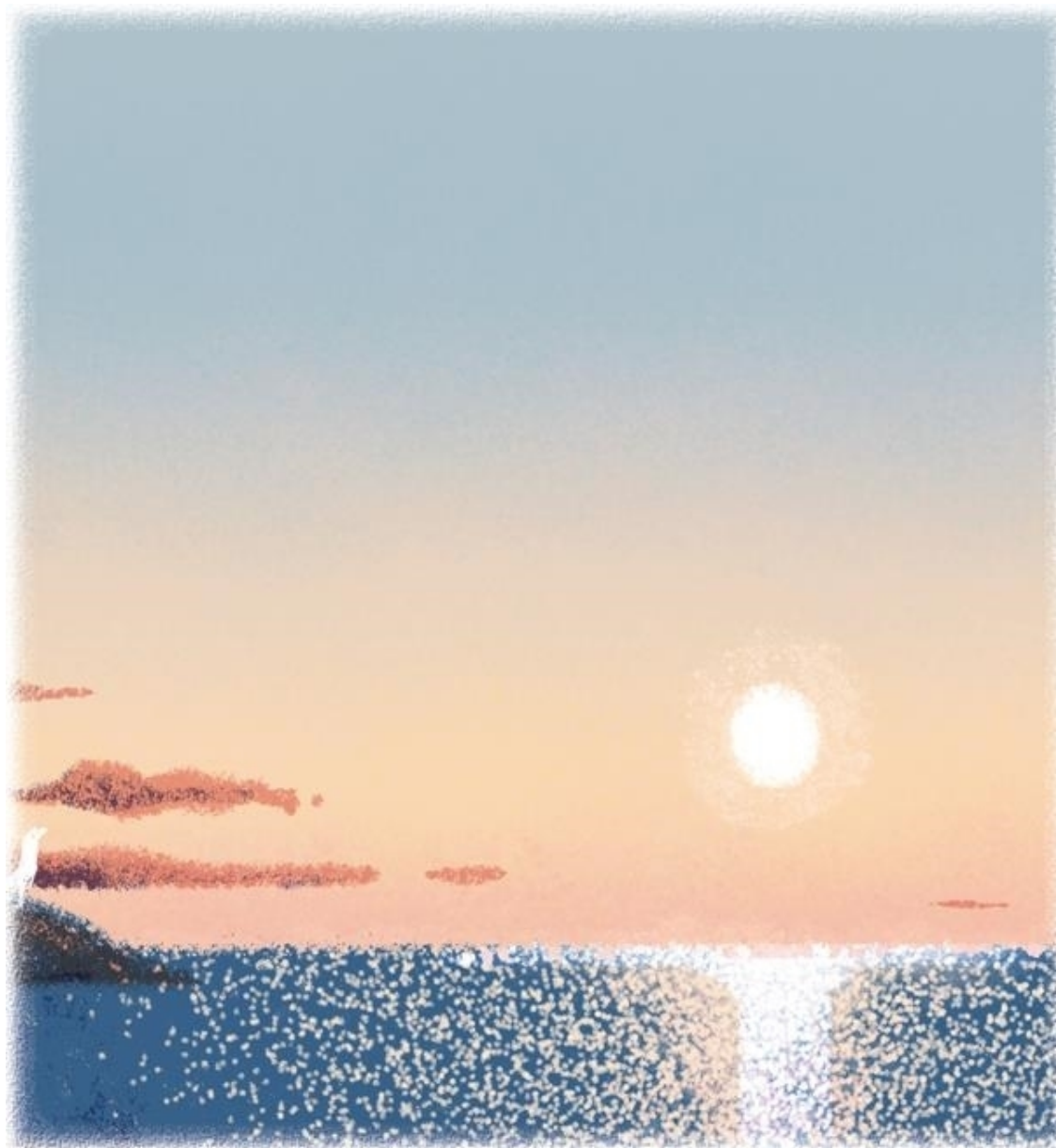
Это издание опубликовано с согласия Penguin Books, отпечатано Penguin Publishing Group, подразделением Penguin Random House LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2019

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*





*Истинная свобода в том,  
чтобы не тревожиться из-за несовершенства.*

КИТАЙСКИЙ МАСТЕР ДЗЕН VI в. СЭН-ЦАНЬ



## Пролог

Бывает, что какой-нибудь случайно увиденный фильм надолго западает в душу. Для меня одним из таких открытий стала драма «Там, где течет река». События разворачиваются в первой половине XX в. на фоне живописных пейзажей штата Монтана. Нас знакомят с семьей Маклин, в жизни которой самое важное – религия и рыбалка. Глава семейства – пресвитерианский священник и отец двоих сыновей. Старший, Норман, преподает в университете и ведет достойную жизнь. Младший, Пол, беспутный гуляка, работает репортером в местной газете. Страсть к азартным играм загоняет его в долги, и в конечном итоге Пола избивают до смерти в переулке. Его отец, охваченный глубочайшей скорбью, во время воскресной службы обращается к своим прихожанам. «Мы можем любить [человека] безгранично, – говорит он, едва сдерживая чувства, – даже не понимая [его] до конца».

Маклину непросто было понять, почему его сын выбрал такую жизнь. Однако это не мешало ему любить Пола – ведь для него любовь превыше понимания. Можно любить кого-то только тогда, когда чувствуешь, что вполне его понимаешь, но отец Маклин демонстрирует иную любовь – глубокую и нерушимую, любовь, которая не иссякает, даже если ты не одобряешь поступков любимого человека. Такая любовь всегда течет в сердце – как река.

Обводя взглядом свою жизнь, мы видим множество несовершенств. Они как темные пятна на поверхности старого зеркала. Много может огорчать нас или вызывать недовольство: наши слова зачастую идут вразрез с действиями, отношения осложняются совершаемыми ошибками, планы на будущее рушатся. Кроме того, в ходе жизни мы – намеренно или нет – раним других, о чем потом сожалеем и испытываем чувство вины.

Взглянув на свое окружение, мы видим ту же картину. Ребенок, не слушающий родителей; родители, которые не понимают нас; супруг, который ведет себя неразумно, – все это мы сразу замечаем. Мы волнуемся о здоровье стареющих родственников, тревожимся за близких друзей, которые не способны сами о себе позаботиться. Каждое утро, включая новости, мы видим, как много в мире конфликтов, несчастных случаев, разногласий между людьми. Кажется, что этому нет конца.

И все же, хотя все эти несовершенства и составляют наш мир, мы не можем не любить его. Наша жизнь слишком драгоценна, чтобы провести ее в ненависти и отрицании того, что нам не нравится и чего мы не понимаем. Становясь более зрелыми духовно, мы естественным образом развиваем в себе эмпатию и пытаемся смотреть на все с точки зрения других. Это, в свою очередь, учит нас принимать несовершенства других людей, а также свои собственные с чувством сопереживания – как мать, которая любит своего ребенка несмотря ни на что.

Эта книга – итог моих размышлений над тем, как научиться относиться к миру и себе с состраданием. Моими вдохновителями стали все те, кто делился со мной своими историями и обращался ко мне с вопросами на публичных выступлениях, а также в социальных сетях; они помогли мне открыть свое сердце и обрести мудрость. Я надеюсь, что моя книга послужит вам опорой в минуты отчаяния и утешит в трудные времена.

*Гемин Суним*

*Школа разбитых сердец, Сеул*

## Глава 1. Забота о себе

### Глава 1

---

## ЗАБОТА О СЕБЕ





Когда мы становимся добрее к себе,  
Мы можем стать добрее к миру.



## Не будьте слишком хорошими

Хвалили ли вас в детстве за то, что вы «хороший»? Старались ли вы изо всех сил быть таковым, слушаться родителей, учителей и старших родственников? Даже если порой вам приходилось трудно, научились ли вы никому не жаловаться и справляться со всем самостоятельно? А теперь, повзрослев, чувствуете ли вы ответственность – чувствуете, что должны как можно лучше справляться с тем, что вам доверили? Стараетесь ли не беспокоить других и не быть им обузой? И если кто-то осложняет вам жизнь, вы, скорее всего, просто игнорируете этого человека или миритесь с его поступками, ведь вы не привыкли делать или говорить то, что может причинить кому-то дискомфорт.

Я встречал немало хороших людей, которые страдают от депрессий, панических атак и прочих эмоциональных расстройств по причине сложностей во взаимоотношениях. Такие люди стремятся быть мягкими, воспитанными и внимательными к другим. Они склонны к самопожертвованию, для них привычно ставить желания других людей выше своих собственных. И однажды я задался вопросом: почему же у таких хороших людей так часто случаются психические и эмоциональные расстройства?

Я тоже был в детстве тихим и послушным, и меня часто хвалили за «хорошость». Хороший сын, который не доставлял родителям беспокойства, хороший ученик, который слушал учителей. Тогда я понял, что хорошим быть хорошо. Но после окончания школы я начал догадываться, что это же качество может доставить мне определенные неудобства. Мне часто приходилось работать в группах с другими – умными и талантливыми – учениками, и я постепенно осознал, что задания, от которых они хотели уклониться, всегда почему-то доставались мне. Я продолжал говорить себе, что помогать другим – хорошо, но по прошествии времени все это начало вгонять меня в депрессию. И когда я наконец решился поделиться своей проблемой со старшим товарищем, он дал мне такой совет: «Прежде будь хорошим по отношению к самому себе, а потом уже для остальных».

У меня было такое чувство, словно меня ослепила молния. До тех пор я беспокоился лишь о том, что думают обо мне другие. Я никогда всерьез не задумывался о том, что нужно заботиться о себе или любить себя.

Когда мы называем кого-то «хорошим», зачастую это значит, что человек соответствует требованиям других и не отстаивает свои собственные интересы. Другими словами, именно людей, которые подавляют собственные желания в угоду желаниям других, чаще всего и нарекают «хорошими». Если кто-то всегда слушает меня и следует моим советам, то мне, разумеется, этот человек нравится и я считаю его хорошим. По всей видимости, определение «хороший» относится к человеку, который слишком много думает о других и не способен заявить о своих интересах.

Хотя это и не всегда так, существуют определенные шаблоны, которые просматриваются в наших отношениях с родителями. Многие из тех, кто во взрослой жизни так или иначе занимается самоуничтожением, выросли в семье с доминирующим отцом или подавляющей матерью. Или были средним ребенком в семье, которому не хватало внимания, что вылилось в потребность завоевывать признание родителей, во всем слушаясь их. В отдельных случаях, когда отношения между родителями оставляют желать лучшего или атмосфера в семье нездоровая, дети взваливают на себя непосильную задачу: решают быть хорошими и тем самым осчастливить родителей.

Но проблема заключается в том, что, живя в соответствии с требованиями других, мы невольно пренебрегаем собственными желаниями и потребностями. Если в детстве вы были

невнимательны к своим чувствам, преуменьшали их значение или вовсе не считали их важными, то, став взрослым, вы не в состоянии понять, чем хотите заниматься или кто вы как личность. А потом, когда встретите кого-то, кто будет поступать с вами несправедливо или портить вам жизнь, тот гнев, который должен быть направлен на зачинщика, обратится вовнутрь, на вас самих. «Почему я такой идиот, почему я не способен нормально выражать свои чувства, даже разговаривать нормально не могу?»

Прежде всего прошу вас помнить вот о чем: свои чувства нельзя игнорировать. Они имеют значение. Чувства внутри вас не исчезнут оттого, что вы решили подавить их или обойти вниманием. Многие проблемы психологического характера возникают тогда, когда вытеснение чувств становится привычкой и энергия этих подавленных эмоций не может найти правильный выход. Стоячая вода становится зловонной и ядовитой – так же дело обстоит и с эмоциями.

Но еще не слишком поздно. С этого момента, прежде чем соглашаться с тем, чего хотят от вас другие, возьмите за правило прислушиваться к своему внутреннему голосу – он подскажет вам, чего хотите вы сами. Даже когда вы чувствуете себя так, словно находитесь под обстрелом требований, помните: если вы действительно не хотите что-то делать, не пытайтесь преодолеть свое нежелание и истощать себя до тех пор, пока не сможете больше справляться с этим. Лучше постарайтесь донести до других свои чувства в словесной форме. Не беспокойтесь о том, что если вы выскажетесь, то произведете неприятное впечатление на собеседника и ваши отношения испортятся. Если бы другой человек знал, что вы на самом деле чувствуете, он, возможно, не стал бы предъявлять к вам столько требований...

Даже в том случае, когда кто-то предлагает: «Давайте выпьем кофе», а вы хотите чай, вполне нормально просто сказать: «Я бы лучше выпил чаю». Мы считаем, что нужно быть хорошими для других, но не стоит забывать о том, что вы несете ответственность в первую очередь перед самим собой – и важнее всего быть хорошим по отношению к себе.



\* \* \*

Учись выражать свои чувства,  
Не делая из этого проблемы.  
Этот навык столь же важен, как  
Научиться читать. Без него  
Копится недовольство, происходят ссоры,  
И отношения могут закончиться  
Вулканическим взрывом.

\* \* \*

Разве ты не чувствуешь досаду  
Оттого, что один бросаешься на помощь?  
Если так, не подавляй это чувство; скажи:  
«Мне сложно справиться в одиночку.  
Пожалуйста, помоги и ты».  
С каждым разом тебе будет все легче  
Выражать свои чувства.

\* \* \*

Когда кто-то просит тебя об услуге,  
Не забывай, что ты вправе сказать:  
«Мне очень жаль, но я не могу».  
Ты не обязан выполнять задачу.  
На твои плечи ляжет тяжелый груз.  
А если отношения испортятся  
Из-за того, что ты откажешь,  
Значит, они и не были хорошими.

\* \* \*

В жизни как в самолете:  
Вам говорят, что сначала  
Нужно надеть кислородную маску на себя  
И только потом – на ребенка.  
Сначала позаботься о себе – это не эгоизм.  
Только если ты счастлив сам, ты сможешь  
Сделать счастливыми других.

\* \* \*

Когда ты начнешь заботиться о себе,  
Мир увидит, что ты достоин заботы.

\* \* \*

Вспомни: когда ты в кого-то влюблен,  
Ты хочешь проводить с ним все время.  
Точно так же попробуй уделять время себе –  
Ты заслуживаешь заботы и внимания.  
Побалуй себя вкусной едой,  
Хорошим фильмом, прогулкой на природе.  
То же, что мы даем любимому человеку,  
Давай самому себе.

\* \* \*

Дорогой друг,  
Возможно, именно потому, что в тебе есть  
Несовершенства или слабости,  
Ты найдешь мотивацию и будешь трудиться,  
Чтобы преодолеть их,  
И в конечном итоге добьешься успеха.  
А еще это поможет выстраивать взаимоотношения  
И научит чуткости.  
Не отчаивайся из-за своих несовершенств.  
Напротив, думай о них с любовью.

\* \* \*

Иметь недостатки – это нормально.  
Может ли жизнь быть белоснежна и чиста,  
Как пустой лист бумаги?  
Разумеется, время не проходит бесследно  
Для наших тел, сознания, взаимоотношений.  
Вместо того чтобы ничего не делать  
Из страха совершить ошибку,  
Выбери становиться лучше через неудачи и боль.  
И не забывай говорить самому себе:

«Я очень люблю тебя!»

\* \* \*

В сердце каждого кроются тайны,  
В которых непросто признаться.  
Они могут быть связаны со здоровьем, деньгами,  
Интимной жизнью, отношениями или семьей  
И вызывать острое чувство  
Неполноценности, стыда, тревоги или вины.  
Но под грузом собственных тайн  
Мы становимся более кроткими и понимающими.  
Не судите о людях по первому впечатлению,  
Ведь у них могут быть трудности,  
О которых никто не знает.

\* \* \*

Испытывал ли ты зависть,  
Видя в социальных сетях,  
Как твои друзья радуются жизни?  
Мы часто совершаем эту ошибку:  
Сравниваем то, что у нас внутри, с тем,  
Что демонстрируют друзья.  
Мы не знаем, что творится у наших друзей на душе,  
Но прекрасно осознаем, что чувствуем  
Мы сами.  
Твои друзья могут завидовать тебе,  
Просматривая твои посты  
И не зная, что на самом деле происходит  
В твоей жизни.

\* \* \*

Чувствовал ли ты хоть раз  
Собственную неполноценность  
Из-за родственника, которому что-то  
Удастся лучше, чем тебе?  
Кто-то может быть способнее тебя,  
Может учиться в более престижном заведении или  
Работать в лучшей компании. Но помни, что  
Никто из нас не знает, как в итоге

Повернется жизнь.  
Учеба и карьера могут быть мерилем успеха,  
Но чем старше ты становишься,  
Тем меньше они значат.  
Настоящий победитель – тот,  
Кто счастлив в жизни.

\* \* \*

Ты можешь показаться неинтересным  
Не потому, что у тебя много неприглядных черт,  
А потому, что ты сам так считаешь  
И оттого испытываешь неловкость.  
Даже если в тебе есть нечто непривлекательное,  
Но ты уверен в себе и расслаблен,  
У тебя не будет проблем.  
Помни, что самое привлекательное качество –  
Твоя уверенность.

\* \* \*

Все в порядке, если ты не занял места –  
Первого, второго или даже третьего.  
Сравнивай себя не с другими,  
А с собой прежним.  
Похвали себя за честную попытку  
И не теряй веры в себя.

\* \* \*

Если ты будешь и дальше переживать из-за критики,  
То постепенно лишишься сил  
И в конце концов не сможешь делать ничего.  
А ведь именно на это рассчитывают критиканы.  
Не позволяй им определять твою судьбу.  
Всякий раз, когда слышишь слова критики  
В свой адрес, заявляй:  
«Что бы вы ни говорили, я не сдамся.  
Посмотрим, кто в конечном итоге окажется прав».

\* \* \*

Почему твоя жизнь должна быть разрушена  
Случайными словами тех,  
Кто не знает тебя и кому нет до тебя дела?

*АКТЕР ХОН СОК ЧХОН, ПЕРВЫЙ КОРЕЕЦ, ОТКРЫТО  
ОБЪЯВИВШИЙ, ЧТО ОН ГЕЙ*

\* \* \*

Если ты начнешь верить в то,  
Что говорят о тебе другие,  
То они начнут управлять тобой.  
Не все мысли, которые приходят тебе на ум, верны.  
Не позволяй чужому мнению вершить твою судьбу.

\* \* \*

Если внутренний голос говорит тебе  
«Ты не сможешь рисовать»,  
Рисуй во что бы то ни стало,  
И этот голос однажды замолчит.

*ВИНСЕНТ ВАН ГОГ*

\* \* \*

Мы достойны того, чтобы нас любили  
Не за наши заслуги,  
А за сам факт существования.  
Даже если вы не достигнете  
Того совершенства, которого требует от вас мир,  
Ваше существование ценно само по себе  
И заслуживает любви.

\* \* \*

В Индии «Намасте» – это обычное приветствие,  
Как «Здравствуй».

Но у «Намасте» есть чудесный смысл.  
Это значит: «Божественное создание во мне  
Приветствует божественное создание в тебе».  
В нас намного больше величия и святости,  
Чем мы привыкли считать.





## Того, что ты есть, уже достаточно

К моей радости, буддисты из Новой Зеландии и Австралии пригласили меня приехать к ним и выступить с речью на тему дхармы. Вот так впервые в жизни мне довелось пересечь экватор и побывать в Окленде и Сиднее. Несмотря на то что путь из Сеула был неблизкий, я очень ждал этой поездки, потому что благодаря ей у меня, ко всему прочему, появилась возможность встретиться с другом, вместе с которым я когда-то оканчивал магистратуру в Соединенных Штатах. Получив докторскую степень, он вернулся в родную Австралию и стал профессором. Я обещал ему как-нибудь приехать в гости, но с тех пор прошло больше десяти лет. Каждый год, получая от него неизменную рождественскую открытку с поздравлениями, я вспоминал о своем невыполненном обещании. Теперь, когда представилась такая возможность, я с нетерпением ждал встречи.

По другую сторону экватора погодные условия разительно отличались от тех, к которым я привык в Корее. В тот день, когда я выступал с речью, температура превышала 32 градуса. Я узнал, что в Южном полушарии, если ты хочешь, чтобы в доме было много солнца, нужно выбирать жилище с окнами на север. А еще реки несут свои воды на север, а не на юг, а в ночном небе на месте Большой Медведицы сияет Южный крест. Но, несмотря на то что Новая Зеландия и Австралия являли собой в буквальном смысле противоположность тому месту, где живу я сам, они не показались мне чужими, как я мог бы ожидать. Особенно это касается людей. Хорошо зная, сколь одинока и суетлива жизнь в современных мегаполисах, я был рад возможности сказать этим людям несколько слов утешения и мудрости.

Когда с выступлениями было покончено, я направился к другу. Добравшись до его дома, я позвонил в звонок. Мой друг открыл мне дверь с широкой улыбкой на лице. Мы обнялись, как родственники, надолго разлученные войной в Корее. Несмотря на то что с нашей последней встречи прошло десять лет, мой друг почти не изменился, разве что немного пополнил, а волосы его поредели. Он, как и всегда, излучал дружелюбие и открытость, и я чувствовал себя легко и расслабленно, тем более что со времен магистратуры был знаком и с его женой Джейн.

После ужина мы пили чай на террасе, глядя на заходящее солнце и посмеиваясь над нашим уже солидным возрастом. В душе мы были точь-в-точь такие же, что и тогда, в студенчестве; мы и поверить не могли, что нам с ним уже за 40. Как давние друзья, мы открыто говорили обо всем, обнажая свои подлинные чувства. Старым друзьям нет нужды притворяться, ты можешь принимать их такими, какие они есть, и показывать им свое истинное «я». Этот человек был мне именно таким хорошим другом. Он рассказал мне обо всем, что случилось за минувшие десять лет, и наконец дошел до того, что творилось с ним в последнее время.

Мой друг всегда отличался тревожностью, даже когда особых поводов для беспокойства не было. В последнее время это состояние усугубилось, и, чтобы не поддаваться тревоге, он очень много работал. Джейн беспокоилась, что, если ее муж будет продолжать в том же духе, у него начнутся проблемы со здоровьем. По вечерам он работал за компьютером и засиживался за полночь; редко высыпался ночью и всегда был чем-то занят. Разумеется, благодаря трудолюбию он снискал признание в академических кругах и упрочил свой статус в университете, но при этом не только не мог перестать работать, но и испытывал острые приступы тревоги, когда ему бывало нечем заняться.

На улице стемнело и стало прохладно. Чтобы спастись от комаров, мы вернулись в дом и устроились на диване. Мой друг включил негромкую музыку и налил себе бокал вина. Потом рассказал мне о своем непростом детстве. В глазах общества его отец был успешным человеком, но из-за стресса на работе срывался дома. Выпивая, он превращался в другого человека, становился жестоким. Он даже бил сына. Поэтому дома мой друг чувствовал себя так, словно

ходит по острию ножа. Мать частенько уходила из дома, чтобы не сталкиваться с мужем, а в ее отсутствие моему другу приходилось приглядывать за младшими детьми и ради их спокойствия делать вид, что все это – какая-то игра. Именно тогда в нем и развилась повышенная тревожность, так как он не знал, когда его отец в очередной раз выпьет и взорвется.

Обдумав его слова, я догадался, откуда могли взяться его тревожность и трудоголизм. Желая поддержать его, я осторожно произнес:

– У всех своя история, поэтому довольно сложно делать конкретные выводы, но трудоголизм свойственен в том числе тем, кто в детстве не чувствовал безусловной любви и заботы и считал, что не заслуживает внимания родителей, пока не сделает чего-то значительного. Такое часто бывает с детьми успешных родителей, если те слишком заняты своей жизнью и проявляют к детям мало интереса. Чтобы завоевать родительское внимание, дети живут в постоянном напряжении: им кажется, что они постоянно должны что-то делать, чтобы угодить родителям. При ином раскладе они не чувствуют себя любимыми и их действия лишены смысла. Что касается тебя, то мне вполне понятно, почему у тебя развилась эта тревожность, если учесть, что твой отец выпивал и становился агрессивным. Тебе наверняка приходилось нелегко, ведь мамы не было рядом и она не могла тебя защитить. Ты не знал, в какой момент может взорваться отец, и, вероятно, считал, что единственный способ это предотвратить – делать все, что он требует, и делать это правильно. Теперь ты взрослый и отца рядом нет. Но, тем не менее, требования этого мира – а не отца – вызывают у тебя тревогу: как будто, если ты не выполнишь все, что от тебя требуется, твое существование будет лишено и смысла, и ценности.

Мой друг кивнул. По всей видимости, он был со мной согласен. Я продолжал:

– Но правда заключается в том, что ты и без того достоин любви. Тебе не нужно убеждать себя в собственной ценности, бросая вызов всем требованиям общества и соответствуя ожиданиям других людей. Ты и так бесценное создание и заслуживаешь любви и заботы. Посмотри внутрь себя: возможно, ты разглядишь ребенка, который все еще дрожит от страха, боясь отца. Пошли этому внутреннему ребенку энергию любви и доброты, посмотри на него с состраданием. Как же трудно тебе было в одиночку, без поддержки матери, справляться с гневом отца, пытаюсь защитить младших детей!

К этому моменту у нас обоих текли слезы. Мой друг ненадолго прикрыл глаза, а потом спокойно произнес:

– Ты прав. Во мне все еще живет ребенок, снедаемый тревогой, неспособный сделать так, чтобы его любили. И он умоляет меня, чтобы я больше не отворачивался от него. Все это время я был слишком занят тем, что беспокоился о мнении других людей, пытаюсь не видеть эту детскую рану. Мне нужно поверить, что я достоин любви за то, каков я есть.

Уезжая из его дома несколькими днями позже, я оставил ему короткую записку:

«Когда мы учились в магистратуре, ты был мне словно старший брат. Ты помогал мне справляться с трудностями. Ты даже не представляешь, какую благодарность к тебе я испытываю, стоит мне только подумать о твоём добром сердце. И поэтому, ради всего святого, помни, пожалуйста: даже если ты никогда не достигнешь чего-то великого и грандиозного, мне достаточно того, что ты есть».



\* \* \*

Не позволяй минувшим трудностям  
Определять тебя настоящего.  
Иначе на всю жизнь останешься  
Жертвой прошлого.  
В нас сокрыта жизненная сила,  
Которая стремится вырваться из оков.  
Прошу тебя, доверься этой силе обновления.  
Поклонись прошлому с уважением и провозгласи:  
«Я принимаю решение с этого момента  
Быть счастливее!»

\* \* \*

Если человек не способен думать ни о чем,  
Кроме себя самого,  
Вероятно, причина в том, что в детстве  
Он недополучил любви.  
Он видел, что мир холоден и безразличен  
И, кроме него самого, о нем некому позаботиться.  
Если в твоей жизни есть эгоистичный человек,  
Который доставляет тебе неудобства,  
Загляни в его боль  
И попробуй понять, отчего он таким стал.

\* \* \*

Если задуматься о том,  
Что побуждает нас действовать,  
Мы поймем, что даже во взрослом возрасте  
Мы ждем признания от других людей  
И многие свои действия  
Совершаем из желания быть признанными.  
Окружи своего ребенка вниманием,  
Сделай так, чтобы он был уверен в твоей любви.  
Тогда, повзрослев, он не будет жаждать  
Признания других.

\* \* \*

Если один из твоих детей ревнует  
К брату или сестре,  
Поезжай с ним куда-нибудь, пусть ненадолго,  
Но только вдвоем.  
Если поездка невозможна, проводи целый день  
Только с ним.  
Съешьте вместе что-то вкусное,  
Погуляйте в парке, поговорите по душам.  
Если дети получают недостаточно внимания,  
Возникают психологические проблемы.  
Родители могут предотвратить это, пока их дети  
Еще малы и восприимчивы.

\* \* \*

Время от времени позволяй себе  
Маленькие удовольствия.  
Пусть это будет прекрасный букет  
Для обеденного стола,  
Кусочек вкуснейшего чизкейка с американо  
Или мягкие зимние вареники –  
Эти маленькие радости сделают твою жизнь ярче.

\* \* \*

Красивый набор столовой посуды,  
Чай, вино, одежда, ручка, одеяло –  
Все то, что ты берег для особого случая...  
Воспользуйся этими вещами  
При первой же возможности.  
Особые моменты неотделимы от повседневной жизни.  
Когда находишь применение чему-то особенному,  
Сам момент становится особым.



\* \* \*

У тебя тоже бывает такое чувство,  
Что какая-то мелочь может тебя осчастливить?  
Я чувствую подобное, когда вижу  
Перец желтого или оранжевого цвета.  
Я часто сомневаюсь, стоит ли его покупать,  
Ведь он дороже зеленого.  
Но мне нравятся эти цвета,  
И, когда решаю себя побаловать,  
Это приносит мне радость.  
А ты знал, что в болгарском перце  
В три раза больше витамина С, чем в апельсинах?

\* \* \*

Если я сам себе нравлюсь, мне легко испытывать  
Симпатию ко всем вокруг.  
Но, если я собой недоволен,  
Мне легко быть недовольным теми,  
Кто меня окружает.  
Так будь же самым преданным своим поклонником!

\* \* \*

Когда я делаю что-то доброе для других,  
Я сам себе нравлюсь.  
Если чувствуешь, что твоя самооценка страдает,  
Попробуй сделать что-нибудь хорошее  
Для незнакомца.

Когда будешь доволен собой,  
Твоя самооценка повысится.

\* \* \*

Даже товары с пометкой  
«Лимитированный тираж»  
Производятся на потоке в ряду сотен  
Точно таких же.  
Но ты в этом мире – один-единственный.  
Прошу, цени свою уникальность.

\* \* \*

Ум говорит:  
«Не питай ни к кому ненависти»,  
«Прощай других ради самого себя»,  
«Не завидуй успеху своего друга».  
Но бывает, что сердце не слышит.  
В такие моменты попробуй обратиться к молитве.  
Молитва проложит путь от головы к сердцу.  
Смиренно попроси помощи в том,  
Что сейчас кажется тебе невыполнимым.

\* \* \*

Люди порой выражают свою тягу к чему-либо  
Посредством ненависти.  
Если ты кого-то ненавидишь,  
Поищи ответ внутри.  
Какая может быть причина?  
Ты все еще привязан к этому человеку?  
Нет лучшей возможности  
Узнать самого себя.  
Мы отправляем ракеты на Луну,  
Но в том, что касается нашей собственной души,  
Ближайшего к нам объекта,  
Мы в высшей степени неосознанны и несведущи.

\* \* \*

Мы должны быть внимательны к тому,  
Что говорят другие,  
Но решение – только за нами.  
Когда принимаешь решение,  
Прислушивайся к сердцу больше,  
Чем ко мнению остальных.  
О решении, продиктованном чужим мнением,  
Часто приходится сожалеть.

\* \* \*

В Корее есть такая поговорка:  
«Долгие размышления часто приводят  
К ужасным решениям».  
Если перед тем, как что-то сделать,  
Ты слишком долго думаешь и беспокоишься,  
«Твоя лодка окажется на горе, а не в океане».  
Подчас важнее довериться интуиции  
И двигаться в том направлении, Которое кажется тебе  
правильным.

\* \* \*

Когда тебе нужно принять решение,  
Но ты не уверен, что делать,  
Остановись на мгновение  
И прислушайся к сердцу.  
Прогуляйся в парке,  
Поезжай в красивое место  
Или встретись с другом, которому доверяешь,  
И поделись с ним своими мыслями.  
Твое сердце гораздо мудрее, чем ум, –  
Оно уже знает ответ.

\* \* \*

Когда умом ты понимаешь,  
Что верно будет сказать «да»,

И все же как будто что-то не так,  
Повремени с решением,  
Не давай окончательный ответ.  
Порой интуиция помогает сделать правильный выбор,  
А рациональное мышление – нет.  
Если дашь себе больше времени  
На то, чтобы осознать причину сомнений,  
Она вскоре станет ясна.

\* \* \*

Всем нужно время наедине с собой.  
Бывает, что после долгого дня на работе  
Ты измотанный возвращаешься домой,  
Но и тут тебя не оставляют в покое.  
И тогда ты чувствуешь раздражение и злость.  
В такие моменты не вини себя за эту досаду.  
Лучше просто возьми передышку – загляни  
В любимый книжный магазин, кофейню или храм.  
Прогуляйся в одиночестве,  
Послушай любимую музыку.  
Когда ты один, ты словно ставишь мир на паузу  
И восстанавливаешь внутреннее равновесие.

\* \* \*

Как мать, что с любовью взирает  
На своего ребенка,  
Так и ты посмотри на собственную боль.  
И вскоре почувствуешь, что ты не один.  
В глубине любой боли  
Есть любовь и сочувствие.  
Ты не одинок.

## Глава 2. Семья

### Глава 2

---

### СЕМЬЯ





Порой для нас это сродни загадке:  
Почему ребенок, родитель или брат  
Мыслит и ведет себя так, а не иначе.  
Но, хотя нам бывает трудно  
И постичь, и принять это,  
Мы любим их несмотря ни на что,  
Ведь любовь – выше понимания.



## **«Прошу, позаботься о маме»**

Каждый человек на этом свете – чей-то любимый ребенок, и буддийский монах в том числе. Даже несмотря на то, что монахи покидают родной дом и посвящают свою жизнь поискам духовного просветления, большинство из них не разрывают связей с родителями. Маудгальяяна, один из главных учеников Будды Шакьямуни, был любящим сыном. Согласно буддийским источникам, он спустился в ад, чтобы спасти мать. Кьон Хо, великий корейский мастер дзен XIX столетия, также оставался достойным сыном своей матери даже после того, как стал монахом. Первое, что он сделал, достигнув просветления, – разыскал ее. Почти 20 лет Кьон Хо жил с матерью и заботился о ней. Следуя его примеру, многие современные монахи так или иначе заботятся о своих стареющих родителях. Поступаю так и я: всякий раз, возвращаясь в Корею, я стараюсь пожить у родителей по меньшей мере неделю в надежде наверстать упущенное. Но я всегда испытываю грусть, видя, как они постарели, особенно мама. У нее появилось немало седых волос, а зубов стало меньше. Она уже не так подвижна, как прежде. Сыну тяжело видеть, как стареет мать. И хотя мне известно, что в мире нет ничего постоянного, я не могу не желать, чтобы моя мама стала исключением.

Я очень на нее похож. Она интроверт, но при этом светлый и отзывчивый человек. Она любит музыку и искусство, а также книги – как и я. Она неизменно записывает все самые ценные и интересные мысли и делится ими с семьей и друзьями. Перед лицом невзгод мама проявляет терпение и силу духа. А еще часто делает что-то в помощь другим и гордится моими работами и выступлениями, так как они тоже помогают людям.

Но недавно я узнал, что моя мать, которая, как мне казалось, всегда будет бодра и здорова, заболела. Похоже, она скрывала от меня свою болезнь, потому что не хотела, чтобы я тревожился. Сердце у меня упало, когда отец позвонил мне и сказал, что мать больна. Я бросил все дела и сел на самолет, чтобы увидеть ее. Несмотря на то что ее недуг не был неизлечим, я провел с ней целый месяц. Я сгорал от стыда при мысли о том, что, пока пытался помочь незнакомым людям, мои собственные родители были обделены вниманием.

Свои публичные выступления я обычно заканчиваю медитацией. Сначала я предлагаю людям адресовать любовь и теплые пожелания самим себе, направив свет в собственное сердце. После этого я прошу их взять за руки тех, кто сидит рядом, и закрыть глаза. Потом они представляют, что держат за руку человека, которого очень сильно любят, – например, мать. И после этого я прошу их послать любовь людям, которых они представили, и произнести такие слова: «Будь счастлив! Будь здоров! Будь безмятежен! Пусть ничто не причинит тебе вреда!»

Мы все вместе нараспев произносим эти слова, и многие из нас плачут. Несмотря на то что всегда желаем любимым людям счастья и здоровья, зачастую мы не говорим об этом вслух, предполагая, что близким наши чувства и так известны. Но когда повторяем мантру, нам становится жаль, что мы уделяем любимым людям так мало времени из-за своей вечной занятости. И вот, представляя, что держу за руку свою мать и, повторяя мантру вместе со всеми, я чувствовал именно это. Внезапно из самой глубины моего сердца вырвалось сентиментальное: «Мамочка, мама, я так сильно тебя люблю!»

Это вышло неосознанно – «мамочка», а не «мать». Но, несмотря на всю неловкость, я тут же отправил такое сообщение своей матери. Я тщетно силился вспомнить, когда в последний раз говорил ей эти слова. Позже я узнал, что, получив столь искреннее сообщение от взрослого сына, который уехал из дома в поисках просветления, моя мать долго плакала. А потом она решила выздороветь – не только ради себя самой, но и ради меня, своего ребенка.

Героиня известного корейского романа «Пожалуйста, позаботься о маме»<sup>1</sup> осознает, как сильно любит свою мать, только после того как та пропадает без вести. Писательница Шин Кун-Суук рассказывала в интервью, что давно хотела написать эту книгу, но никак не могла довести ее до ума, пока не заменила в названии слово «мать» на «мама». Роман заканчивается тем, что дочь едет в Ватикан. Она склоняется перед Пьетой – статуей Девы Марии, обнимающей мертвого Христа, – и молит: «Пожалуйста, пожалуйста, позаботься о маме».

Я пробыл со своей матерью месяц, после чего мне снова пришлось уехать из страны. Мое сердце было исполнено печали и угрызений совести. Вновь и вновь я ловил себя на том, что обращаюсь к Бодхисаттве Авалокитешваре – Воплощению сострадания, – прося о милости для моей мамы.

---

<sup>1</sup> Кун-Суук Ш. Пожалуйста, позаботься о маме. – М.: Центрполиграф, 2012.



\* \* \*

Порой нужно просто взять человека за руку,  
И этот жест  
Может облегчить его боль.  
Чем сильнее наши страдания,  
Тем больше мы нуждаемся  
В любви и поддержке близких.

\* \* \*

Когда близкий человек страдает,  
Твое присутствие для него – самый ценный дар.  
Слать цветы и сообщения – это хорошо,  
Но не так хорошо, как сидеть с ним рядом,  
Держа за руку,  
Целуя и глядя в глаза.

\* \* \*

Мы стали жить дольше не потому, что не боеем,  
А потому, что научились справляться с болезнями.  
Те, кто сражается с недугом,  
И те, кто заботится о больных, –  
Прошу вас, не теряйте надежды!

\* \* \*

Даже если прогноз погоды  
Сулит нам непрерывный дождь,  
Бывают моменты, когда, присмотревшись,  
Ты видишь, что он прекращается.  
Даже когда мы больны и страдаем,  
Присмотревшись, мы увидим, что  
Есть и моменты, прожитые без боли.  
Но если мы говорим себе:  
«Я болен» или «Дождь будет идти весь день»,  
Тогда ни дождь, ни боль не прекратятся.

\* \* \*

Иногда нам больше хочется услышать

Не «Я люблю тебя», а «Ты мне нужен»,  
Ведь нам так важно чувствовать,  
Что наша жизнь имеет смысл.  
Наберись смелости и честно скажи: «Ты мне нужен».

\* \* \*

Когда кто-то из близких людей уходит,  
Мы сожалеем, что мало о нем заботились,  
Виним себя, что не уберегли его.  
Но, по прошествии многих тяжелых  
И одиноких ночей,  
Весна, которую мы не надеялись увидеть снова,  
Вернется.  
И когда лучи теплого весеннего солнца  
Коснутся наших лиц,  
Мы почувствуем, что ушедший  
По-прежнему с нами  
И желает нам счастья.  
Мы думали, что одиноки,  
Но заблуждались.

\* \* \*

Потерять дорогого человека –  
Все равно что лишиться компаса,  
Который указывал нам смысл жизни;  
Мы думаем, что никогда больше не найдем  
Истинный север.  
Так мы познаем непостоянство жизни –  
Великий урок.  
Для тех из вас, кто страдает,  
Пусть этот опыт станет  
Возможностью узреть Истину  
За непостоянством.

\* \* \*

Какими бы хорошими ни были отношения,  
Со временем они неизбежно изменятся.  
Близкий друг может переехать в другой город,  
Член семьи – покинуть этот мир.

Ваши обстоятельства тоже могут поменяться.  
Но пусть это не печалит вас так сильно,  
Потому что, когда закрывается одна дверь,  
Всегда открывается другая.

\* \* \*

Некоторые люди появляются в нашей жизни  
И быстро исчезают.  
Некоторые остаются на время и оставляют  
В наших сердцах след,  
И благодаря им мы никогда уже не будем прежними.

*ФЛАВИЯ УИДН*

\* \* \*

Величайший дар, который родители  
Могут преподнести ребенку, –  
Это быть счастливыми.  
Если родители счастливы,  
Тогда и ребенок растет счастливым  
И уверенным в себе.  
Но когда родители несчастны,  
Ребенок может почувствовать себя никчемным,  
Ведь, что бы он ни делал,  
Он не в силах осчастливить их.

\* \* \*

Вы пожертвовали своей жизнью ради детей.  
Но вместо того чтобы быть благодарными,  
Дети злятся,  
Что им пришлось воплощать в жизнь  
Мечты родителей,  
А не свои собственные.  
Обернись и посмотри,  
Не обманывал ли ты себя, полагая,  
Что, будучи одержим детьми, ты приносил жертву.  
И подумай: принося эту «жертву»,  
Не отнял ли ты у детей  
Возможность научиться чему-то самостоятельно?

\* \* \*

В жизни есть многое, что нам неподвластно.  
Например, наши дети, супруг,  
Родственники и друзья –  
Мы можем любить их, молиться за них,  
Проявлять заботу,  
Но не можем решать все за них,  
Даже с самыми лучшими намерениями,  
Потому как их счастье зависит от них самих.  
Позволь им самим нести ответственность  
За свои решения.  
Когда мы справляемся с болезнью,  
У нас вырабатывается иммунитет.  
Если мы убережем другого человека от боли,  
У него не выработается иммунитет к жизни.

\* \* \*

Если учительница нянчится с учениками,  
Она их избалует.  
Точно так же дело обстоит и с детьми.  
Часто бывает, что младшие дети,  
Которым уделяют меньше внимания,  
Вырастают более чуткими по отношению к родителям,  
Чем старший ребенок,  
Которому отдано столько сил.

\* \* \*

Подростки не слушают родителей  
И упрямо настаивают на своем,  
Потому что учатся быть независимыми.  
Это в порядке вещей, не волнуйтесь.



\* \* \*

Детям хочется восхищаться своими родителями.  
Вы не заслужите восхищения чрезмерной опекой.  
Вместо этого помогайте слабым и беззащитным,  
Старайтесь продемонстрировать важность  
Таких качеств,  
Как искренность, сочувствие,  
Преданность и терпимость.  
Сделайте все возможное, чтобы у ваших детей  
Был достойный пример для подражания.

\* \* \*

Родители, прошу вас, объясните детям,  
Что независимо от обстоятельств недопустимо  
Проявлять грубость и жестокость  
По отношению к слабым.  
Также неправильно находить удовольствие  
В чужом страдании.  
Если вы желаете, чтобы ваши дети выросли  
Достойными людьми,  
Не поощряйте такое поведение.

\* \* \*

В отношениях, где есть деспотизм и насилие,  
Никто не позаботится о тебе, кроме тебя самого.  
Если отношения причиняют тебе боль,  
Обозначь границы и дистанцируйся  
От другого человека.  
Тогда ты начнешь слышать свой внутренний голос  
И со временем станешь более независимым  
И сильным.  
Не отдавай ни в чьи руки власть над твоей жизнью  
И не позволяй управлять тобой.

\* \* \*

За время своей практики  
Я видел немало молодых людей,  
Которых раздражают противоречия,  
Потому что они и любят своих родителей,  
И ненавидят их.  
Ничего страшного, если ты испытываешь и то  
И другое.  
Ты можешь любить и ненавидеть кого-то  
Одновременно.

\* \* \*

Сыну или дочери едва ли под силу  
Повлиять на черты характера,  
Ценности или поведение родителя.  
Даже если дети осознают проблемы своих родителей,  
У них нет ни права, ни обязанности менять их.

\* \* \*

Если в детстве тебя часто отвергали  
Или игнорировали родители,  
Ты наверняка будешь ждать любви и внимания,  
Которых был лишен, от своего возлюбленного.  
Но, если он проявит к тебе  
Хоть капельку безразличия,  
Детская рана может открыться вновь,  
И тогда разгорится ссора.  
Но причина вовсе не в любимом человеке;

Причина в той ране, что у тебя внутри.  
Не проецируй свою боль на возлюбленного,  
Не провоцируй ссору,  
Оставь гордость и скажи от чистого сердца:  
«Я боюсь, что ты отвернешься от меня и бросишь,  
Как поступила моя мать».  
Если смешать болезненные воспоминания,  
Жажду внимания  
И гордыню, отношения легко разрушить.

\* \* \*

Если ты думаешь,  
Что вы слишком долго были вместе  
И должны понимать друг друга без слов,  
Тогда ты упускаешь очень многое.



Я люблю тебя.  
Я благодарю тебя.  
И я нуждаюсь в тебе.



## Понять наших отцов

Я сердился на отца. «Отец, почему ты так долго откладывал поход к врачу? Почему не послушал меня?» Хотя мне и не нравилось говорить с отцом в таком тоне, я был раздражен. А произошло вот что. После осеннего ретрита в буддийском монастыре Бонгам я приехал погостить к родителям и увидел, что отец сильно исхудал. Я спросил его, что случилось. Он ответил, что ничего особенного не произошло, просто у него проблемы с пищеварением и он время от времени принимает какие-то лекарства. Услышав это, я забеспокоился, что у него может быть рак желудка, так как резкая потеря веса – первый симптом этой болезни. Мой дед скончался именно от нее.

Но, несмотря на мой совет, отец отказался делать гастроскопию. Утверждая, что с ним все в порядке, он попросил меня последить за собственным здоровьем. «Я не так важен, но ты, сын мой, ведь ты приносишь людям столько пользы. Ты должен заботиться о себе, чтобы помогать им и дальше». Вернувшись к родителям той зимой, которая выдалась очень холодной, я узнал, что отец уже больше месяца простужен. На сей раз он сам признал, что с ним творится что-то неладное, и согласился сделать гастроскопию. Сердце у меня упало. Почему ты не ценишь собственное тело? Почему постоянно говоришь, что ты не важен? Почему ты не думаешь о своих детях – о том, как сильно они волнуются за тебя? Я был огорчен.

По всей видимости, я не единственный, кому знакомы подобные переживания. Я заметил, что более сложные и противоречивые эмоции люди испытывают именно по отношению к отцу, а не к матери. Особенно это касается взаимоотношений сыновей и отцов. И вот, на основании всего, что я узнал из своих бесед с людьми, я выделил пять типов отношений между отцами и детьми – хотя, разумеется, таковых намного больше. Читая, поразмыслите над тем, к какому типу можно отнести отношения в вашей семье.

Первый тип – патриархальные отношения. Отец скуп на эмоции, устанавливает строгие правила и нормы поведения. Зачастую манипулирует детьми посредством чувства вины и стыда. Детям кажется, что отец довлеет над ними – как гора, которую невозможно преодолеть. Даже во взрослом возрасте им некомфортно рядом с ним, так как все детство они его боялись и теперь не могут решиться поговорить с ним искренне.

Ко второму типу относятся дети, которые наблюдали, как их мать страдала из-за внебрачных связей отца или его безделья. Такие дети склонны сопереживать матери и гневаться на отца. Если в детстве у них не было возможности выразить свою злость, то впоследствии эти подавленные эмоции будут осложнять общение с родителем. Зачастую они вовсе избегают отца.

Третий тип – когда отец «сделал себя сам» и предъявляет завышенные требования к детям. Так как ему пришлось всего добиваться своим трудом, в его глазах недостаточно того, что дети просто стараются или хорошо учатся в школе. Отчаянно стремясь завоевать одобрение отца, такие дети во взрослом возрасте страдают тревожностью и не способны расслабиться. Они считают, что будут достойны любви только тогда, когда сделают что-то хорошо или добьются значительного успеха. Я часто встречаю молодых людей с великолепным образованием и хорошей работой, у которых при этом заниженная самооценка и явная склонность к трудоголизму; беседуя с ними, я узнаю, что у многих именно такой отец.

Четвертый тип – это дети, которые родились в обычной семье и впоследствии добились больших успехов в учебе или какой-то еще области. Таким детям кажется, что отец их в каком-то смысле ограничивает, и они внутренне обижаются на него за вмешательство в их жизнь. Они независимые и целеустремленные и считают, что им не нужен непрошенный совет отца,

который и представления не имеет о том, какой жизнью они живут. Такие дети любят отца, но не обязательно к нему прислушиваются.

И наконец, пятый тип – это дети, которые очень рано лишились отца. В детстве им сильно его не хватало, и, повзрослев, они все еще остро ощущают его отсутствие. Обычно они помнят отца героем и испытывают симпатию к учителям или наставникам, которые чем-то на него похожи.

Мне хотелось понять, почему мой отец постоянно повторяет, что он не важен, и не дорожит своим здоровьем. Чтобы разобраться в этом, я решил вести себя так же, как поступаю при встрече с незнакомцем. Я постарался по-настоящему понять его. Я впервые посмотрел на него не как на своего отца, а как на отдельного человека. И увидел мальчика, чей отец – мой дед – почти не проявлял к нему внимания и не выражал чувств. Моему отцу до сих пор больно вспоминать о том, как во время войны в Корее дед ушел искать убежище, взяв с собой только старшего сына. Он же, младший сын, остался с матерью и сестрами. Редкие вкусные блюда, такие как, например, яичница, всегда доставались старшему сыну. Кроме того, мой дед, как, впрочем, и другие мужчины в то время, придерживался патриархальных взглядов, был довольно жестким и почти не показывал эмоций. Мой отец вырос в тени своего отца и старшего брата и не имел возможности понять, насколько ценно его собственное существование. Даже сейчас, в том возрасте, когда он сам мог бы стать дедом, ему не хватает уверенности в себе, чтобы считать себя значимым. Вся жизнь он ставил на первое место других людей. И при мысли об этом у меня вдруг защипало в глазах.

Сделав обследование, отец позвонил мне и сообщил, что ему повезло: это оказался не рак желудка. Он помолчал немного, а потом добавил: «Я люблю тебя, сын». Отец впервые сказал мне эти слова. На сердце у меня стало тепло. И, зная, что он прочитает это, я хочу сказать ему: «Папа, я тоже тебя люблю. И искренне благодарен, что ты вырастил сына с высокой самооценкой и позитивным мировосприятием. Мне повезло, что ты – мой отец».



Любви не нужно иных причин,  
Кроме нее самой.

\* \* \*

Когда твоя самооценка по какой-то причине падает,  
Скажи себе: «Моя семья и близкие друзья  
Ценят меня не меньше прежнего.  
Я все еще способен сделать для мира что-то хорошее  
И не позволю тем немногим, Кто толком меня не знает,  
Решать, чего я стою.  
Со временем, я уверен, В моей жизни появятся люди,  
Которые оценят меня и мои дарования».

\* \* \*

Если любишь человека,  
Делай не то, что ему нужно на твой взгляд,  
А то, чего он сам от тебя хочет.  
Ведь тебе может казаться, что ты  
Действуешь из лучших побуждений,  
Но что, если за этим кроется желание  
Контролировать того, кого любишь,  
И порадовать не его, а себя?



\* \* \*

Если хорошо все спланировать,  
Ты сможешь продолжать наслаждаться жизнью,  
Даже ухаживая за кем-то.  
Если же ты пожертвуешь собой всецело,  
В долгосрочной перспективе это не принесет пользы  
Даже тому, за кем ты ухаживаешь.  
Ведь только если ты сам вполне счастлив,  
Ты сможешь как следует позаботиться о другом.

\* \* \*

Тебя беспокоит, что твой возлюбленный  
Или ребенок набрал вес?

Лучший способ сделать так, чтобы любимый человек  
Начал следить за своим здоровьем, – Следить за своим  
собственным,  
Сбалансированно питаясь и регулярно Занимаясь спортом.  
Если ты подашь пример, Тебя с большой вероятностью поддержат.

\* \* \*

Ты сделал все, что мог,  
Но они отреагировали прохладно  
Или потребовали от тебя еще больше.  
Не нужно отчаиваться.  
Раз ты и впрямь сделал все возможное, оставь как есть.  
Если им нужно больше, они сумеют найти способ  
Завершить дело самостоятельно.

\* \* \*

Иногда мы прибегаем к вербальным угрозам  
В надежде заставить кого-то одуматься.  
К примеру: если ты не сделаешь то, о чем я прошу,  
Я заберу у тебя нечто для тебя важное  
Или в будущем не дам то, что тебе нужно.  
Такие диалоги часто происходят в семье.  
Увы, такие слова не заставят человека Поменять решение,  
А лишь ранят его  
И вынудят встать в позу.  
Лучше спокойно объясните, Почему что-то для вас так значимо,  
Чтобы ваши слова не звучали Как угроза или ультиматум.  
Перемены будут долговременными не тогда, Когда их навязали  
силой,  
А когда другого человека убедили В их необходимости.

\* \* \*

Меня очень обрадовало, Когда один человек сказал мне:  
«Гемин Суним, теперь, Когда мои финансовые дела пошли в гору,  
Мои взаимоотношения с родителями, Братьями и сестрами  
улучшились».  
Если ты заработал много денег, Раздели их со своей семьей.

\* \* \*

Столько семейных дрызг случается по вине  
Тщетных попыток вмешаться и посеять раздор:  
Жена встревает между своим мужем И его родителями;  
Свекровь – между своим сыном и его женой;  
Сестра мужа – между братом и его женой.

\* \* \*

Какими бы хорошими ни были отношения,  
Некоторые вопросы лучше не задавать:  
«Почему ты никак не похудеешь?»  
«Почему вы еще не женаты?»  
«Почему вы развелись?»  
«Почему ты не работаешь?»  
Прошу вас, оставьте эти слова при себе.

\* \* \*

Даже среди тех ветвей, Которые растут от одного корня,  
Будут те, что здоровы и дают множество плодов,  
И те, что кажутся чахлыми и чьи плоды невелики.  
Но более здоровая ветвь смогла стать такой,  
Потому что получила больше питательных веществ.  
Так же с братьями и сестрами:  
Если есть среди вас тот, кто умен и успешен,  
Может быть и тот, кто беден и зависим.  
Тебе досадно, когда твой брат просит о помощи,  
Ты чувствуешь, будто тебя лишают того, Что по праву твое.  
Но брат, вероятно, вынужден был отойти в сторону, Чтобы ты  
оказался там,  
Где ты сейчас. Задумайся, и это не покажется тебе Такой  
несправедливостью.

*МИСУК КО, КОРЕЙСКИЙ ЛИТЕРАТУРОВЕД*

\* \* \*

Больше всего нас раздражают самые близкие.  
А когда раздражение испытывают обе стороны,

Неминуемо вспыхивает конфликт.  
Когда кто-то проявляет свой нрав,  
Он, возможно, хочет, чтобы мы узнали,  
Каково ему сейчас, и проявили сочувствие.  
Вместо того чтобы спорить с человеком,  
Попытайся понять его глубинные потребности.

\* \* \*

Когда ты чувствуешь, Что вот-вот потеряешь самообладание,  
Подумай о своей семье.  
Подумай о том, как твои дети будут страдать От последствий.  
Если ты не можешь сдержаться ради себя самого,  
Сделай это ради близких.

\* \* \*

Если в самолете плачет или шумит чей-то ребенок,  
Ты наверняка будешь раздражен И разозлишься на его родителей.  
Но представь, что этот ребенок –  
Твой племянник или племянница, внук или внучка.  
Если мы думаем о ребенке как о чужом,  
Мы концентрируемся на неудобствах, Которые он нам доставляет,  
Но, если мы думаем о ребенке как о члене семьи,  
Мы становимся терпимее и волнуемся, Не болит ли у него что-нибудь.

\* \* \*

Если хочешь помочь ребенку, возлюбленному или другу,  
Просто слушай его, не давая советов  
И не предлагая собственных толкований.  
Сочувствуй, представив себя самого  
В точно такой же ситуации.  
Не отгораживайся от его проблем, А переживай их вместе с ним.

\* \* \*

Прежде чем опустить голову на подушку И погрузиться в сон,  
Вспомни всего три вещи, За которые ты сегодня благодарен.

Если будешь делать это на протяжении Двух или трех месяцев,  
Ты заметишь, что стал счастливее и удовлетвореннее,  
Ведь ты перестанешь фокусироваться на плохом  
И сформируешь привычку замечать хорошее.  
Позитивный настрой приходит с практикой.

\* \* \*

Если будешь уделять чему-то все свое внимание  
И неотрывно смотреть на это, чем бы оно ни было,  
Оно начнет вызывать твой интерес И желание заботиться.  
Как лицо твоего ребенка становится Для тебя самым знакомым  
И самым чудесным на свете,  
Так непрерывное внимание превращает Обычный объект  
В необыкновенный.

\* \* \*

Если ты принесешь домой котенка И будешь о нем заботиться,  
Даже грязный бездомный котенок  
В скором времени станет  
Самой очаровательной кошечкой в мире.

## Глава 3. Эмпатия

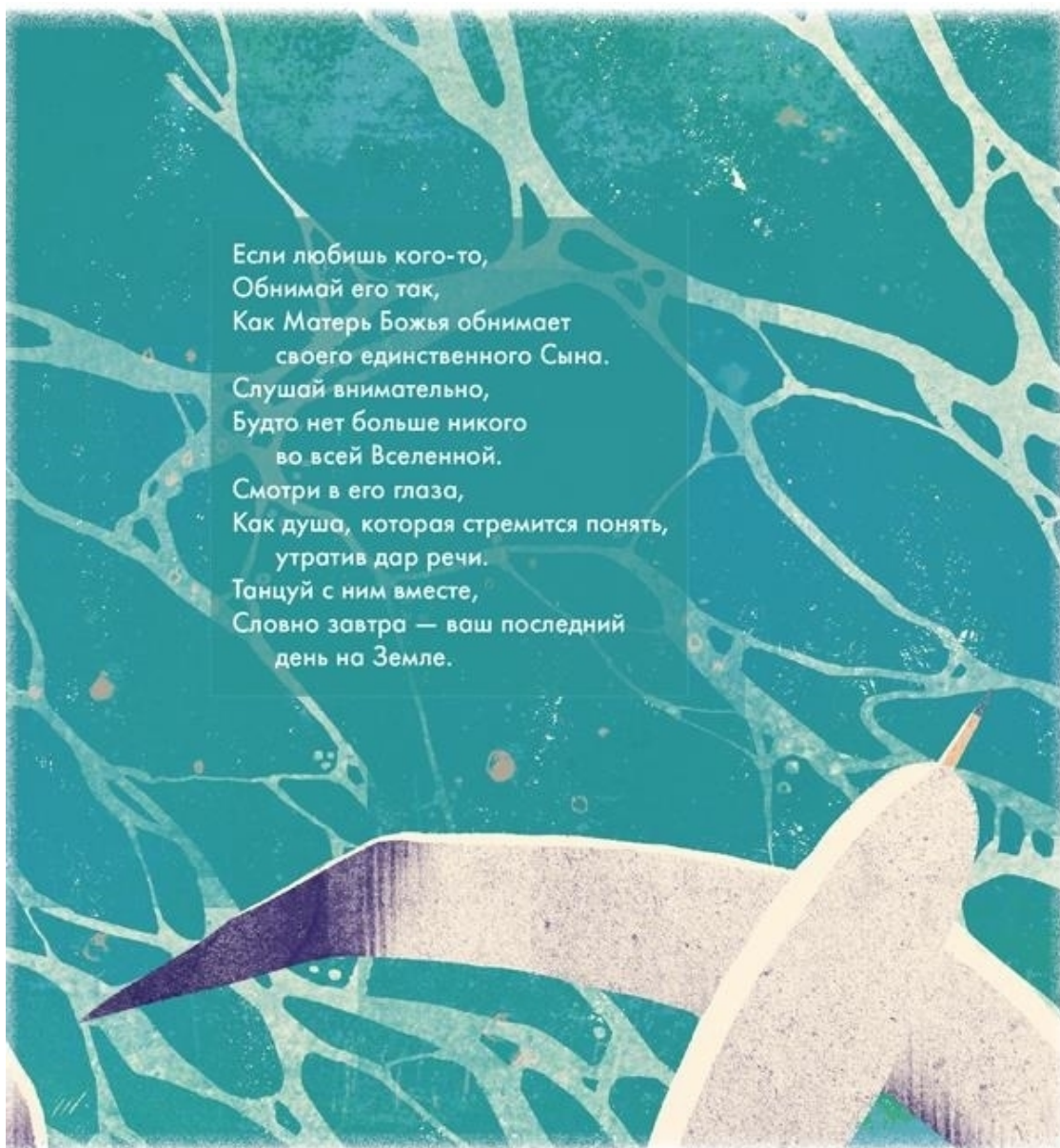
### Глава 3

---

## ЭМПАТИЯ







Если любишь кого-то,  
Обнимай его так,  
Как Матерь Божья обнимает  
своего единственного Сына.  
Слушай внимательно,  
Будто нет больше никого  
во всей Вселенной.  
Смотри в его глаза,  
Как душа, которая стремится понять,  
утратив дар речи.  
Танцуй с ним вместе,  
Словно завтра — ваш последний  
день на Земле.



## Сила объятий

Вероятно, вам доводилось слышать, что всякий раз, когда кто-то искренне обнимает вас, ваша жизнь продлевается на один день. Разумеется, невозможно проверить, правда ли это на самом деле, но все мы отлично понимаем, в чем суть этого послания. В сложной ситуации искреннее объятие безо всяких слов может оказаться более исцеляющим, чем детальный разбор причин произошедшего. Несмотря на то что я не могу избавить тебя от боли, я буду рядом сейчас и останусь рядом даже в самые трудные времена. Лучший способ донести это до человека – объятие.

Когда я впервые оказался в Соединенных Штатах, мне понадобилось немало времени, чтобы привыкнуть к западной манере приветствия. Вместо принятого в Корее вежливого поклона мне пришлось освоить непринужденное «привет» и короткий кивок, которыми обмениваются знакомые, случайно встретившись на улице. Я узнал, что рукопожатие – это не сухой жест; непременно нужно улыбнуться, посмотреть человеку прямо в глаза и пожать ему руку не слишком крепко, но и не слишком слабо. Однако из всех возможных способов приветствия сложнее всего мне далось объятие. Особенно учитывая тот факт, что, став монахом, я привык здороваться с людьми, складывая ладони перед грудью и кланяясь в пояс. Поэтому, когда мне приходилось широко разводить руки в стороны и кого-то обнимать, я испытывал неловкость и стеснение. При этом, разумеется, приветствие – это не односторонняя практика. И если знакомая девушка откроет тебе объятия, а ты в ответ протянешь руку, этим ты не только смутишь ее, но и рискнешь показаться невежливым, давая понять, что хочешь сохранить дистанцию.

Однако по прошествии некоторого времени, когда мои отношения с приятелями и коллегами стали достаточно свойскими, я научился обниматься. Первоначальная неловкость постепенно исчезла, сменившись чувством общности, близостью и теплотой.

Недавно я услышал о научных исследованиях, которые подтверждают тот факт, что объятия действительно положительно влияют на здоровье. Энтони Грант, преподаватель психологии в Сиднейском университете, представил данные, доказывающие, что объятия не только избавляют от чувства тревоги и одиночества, но и снижают уровень гормона кортизола, который вырабатывается в ответ на стресс; это, в свою очередь, укрепляет иммунитет и нормализует кровяное давление. А согласно данным доктора Карен Груэн из Университета штата Северная Каролина, если двое держатся за руки и обнимаются на протяжении 20 секунд перед тем, как утром выйти из дома, уровень испытываемого ими стресса будет вполтину меньше, чем у пар, которые этого не делают. Другими словами, непродолжительное утреннее объятие с любимым человеком обеспечит вам защиту от стресса на весь день.

Как монах, я тоже порой должен давать людям такую защиту. Следующий эпизод до сих пор не выходит у меня из головы. Это случилось в Сеуле, в большом книжном магазине, где у меня была автограф-сессия. Я подписывал книгу для одной женщины, когда она вдруг заговорила, давась слезами: «Гемин Суним, два месяца назад отец моих детей погиб в автомобильной аварии. Я была так сильно потрясена, что на протяжении этого времени почти не выходила на улицу. Мой младший брат подарил мне вашу книгу, вероятно, потому, что жалел меня; я читала ее и плакала, с самой первой главы. Отчего-то я вбила себе в голову, что, если смогу встретиться с вами, это даст мне мужество жить дальше и заботиться о своих детях. Я живу в провинции, но сегодня рано утром села на поезд и приехала сюда, чтобы увидеть вас».

Ее голос дрожал, а лицо было залито слезами. В тот момент, не отдавая себе отчета в своих действиях, я поднялся, подошел к ней и обнял. Через некоторое время я произнес: «Я

тоже буду молиться за отца ваших детей. Вероятно, он смотрит на вас откуда-то и видит, как вы продолжаете жить, как хорошо заботитесь о детях. Прямо сейчас вы очень одиноки и ваша жизнь трудна, но, пережив этот опыт, вы станете сильнее, мудрее и сострадательнее. Постепенно все придет в норму. Не волнуйтесь».

Я держал ее в своих объятиях, пока она плакала, и думал про себя: хоть у меня и немало недостатков, я стремлюсь быть тем, кто способен принести людям немного утешения, кто может придать им мужества, как теплый луч солнца. Если человек нуждается в моем объятии, я буду обнимать его охотно, с радостью и настолько часто, насколько ему это нужно.

Если ваши близкие люди переживают непростые времена, прошу вас, не забывайте обнимать их. Кто знает, ведь так вы, вполне возможно, продлите их жизнь – и свою тоже.



\* \* \*

Так как я познал боль,  
Я способен понять боль другого человека.  
Благодаря своим ошибкам  
Я способен прощать ошибки другим.  
Пусть же мои страдания  
Станут источником сочувствия.

\* \* \*

Если хочешь показать свою любовь  
Друзьям и близким,  
По-настоящему слушай их,  
Внимая их словам и разумом, и сердцем.  
Если будешь слушать с участием и интересом,  
Они почувствуют: «Я нужен»  
И «Вот что значит быть любимым».

\* \* \*

Фотография любимого человека  
Может умирить боль, как лекарство.  
А если видишь человека, который кому-то помогает,  
В твоём теле вырабатывается гормон счастья –  
Так, словно ты сам протягиваешь руку помощи.

\* \* \*

Когда близкому трудно и он нуждается в тебе,  
Просто будь рядом, внимая его боли.  
Дай ему почувствовать, что он не один.  
Если ты говоришь ободряющие банальности  
Или ищешь быстрое решение,  
Это может быть потому,  
Что ты не хочешь признавать проблему.  
Задумайся, не подбираешь ли ты бойкие слова,  
Чтобы самому скорее успокоиться.

\* \* \*

Я встретил школьного приятеля

Спустя долгие годы.  
Он рассказал мне, что однажды, увидев жену и детей,  
Которые ждали его на станции под зонтиками,  
Он осознал, в чем смысл его жизни.  
По-настоящему важное находится совсем рядом.  
И все равно мы об этом забываем.

\* \* \*

Одни любят тебя за то, кто ты есть,  
Другие – за то, на что ты способен.  
Неизменна любовь тех,  
Кто любит тебя за то, каков ты,  
Даже когда ты совершаешь ошибку  
Или терпишь поражение.  
Такие люди и есть твои истинные друзья и семья.

\* \* \*

Тем близким и друзьям, кто потерпел неудачу,  
Скажи:  
«Хоть в этот раз тебе не повезло,  
Я все равно горжусь тобой.  
Тебе было трудно,  
Но ты не сдался.  
И это, на мой взгляд, успех».

\* \* \*

Я желаю тебе счастья.  
Но не жди, пока кто-нибудь сделает тебя счастливым.  
Прими решение стать счастливым сам и действуй.  
Не передавай никому это право.

\* \* \*

Когда кто-то спрашивает: «Как себя чувствуешь?» –  
А ты не знаешь, что отвечать, просто скажи:  
«Хорошо!»  
Ответив так, ты, возможно,

И впрямь почувствуешь себя лучше.

\* \* \*

Когда человек говорит что-то  
В состоянии усталости,  
Помни, что это говорит не он, а его усталость.  
Сейчас важнее хороший сон, а разговоры  
Будет мудрее перенести на завтра.  
Если кто-то устал,  
Принеси ему чашечку травяного чая  
И просто оставь его в покое.

\* \* \*

Одно из проявлений любви –  
Вовремя оставить человека в покое.

\* \* \*

В словах сокрыта большая сила.  
«С сегодняшнего дня ты начнешь выздоравливать!»  
«Ты так талантлива.  
Ты станешь чудесным писателем!»  
«Однажды твоя музыка тронет сердца многих людей!»  
В тот момент, когда кто-то говорит тебе  
Подобные слова,  
Перед тобой открывается новое пространство  
Возможностей.  
Слова, как семена, могут давать всходы.

\* \* \*

Даже если человек говорит правду,  
Но говорит со злобой и высокомерием,  
Тебе не захочется с ним соглашаться.  
Мы общаемся посредством не только слов,  
Но и силы своих эмоций.

\* \* \*

Значение, которое несут слова, – немаловажно.  
Но еще важнее то, как именно их говорят.  
Мы общаемся посредством мимики и языка тела,  
А также громкости голоса и интонаций.

\* \* \*

Слова, которые выражают злость,  
Жестокость или осуждение,  
Оказывают более сильный сиюминутный эффект,  
Чем те, что передают нежность или сострадание.  
Но негатив может вернуться и ударить  
По самому говорившему,  
Заставив раскаяться в том, что он ранил  
Другого ради собственной выгоды.

\* \* \*

Когда ты злишься, ты создаешь эхо,  
Бумеранг, который возвращается к тебе.  
Твоя злость вызывает злость у других,  
И ты получаешь ответ – либо сразу же  
И напрямую, с той же силой,  
Либо косвенно – спустя долгие годы,  
В форме сплетен или скрытых манипуляций.  
Поэтому в следующий раз, разозлившись,  
Вспомни о цене.

\* \* \*

В доме бардак,  
Но у тебя нет сил на уборку.  
В таком случае пригласи к себе друзей.  
Внезапно ты почувствуешь прилив энергии  
И сможешь убрать весь дом за полчаса!

\* \* \*

Когда ты приглашен к друзьям на ужин,  
Порой лучше прийти на пять минут позже,  
Чем назначено.  
Бывает, что, явившись с опозданием,  
Ты оказываешь друзьям существенную помощь:  
Даешь им лишних пять минут на подготовку.

\* \* \*

Я посмотрел фильм «Стажер» и узнал,  
Что джентльмен носит при себе платок  
Не только для собственных нужд.  
Платок может пригодиться кому-то еще.

\* \* \*

Когда ты помогаешь другим,  
Не думай: «Я делаю это ради них»,  
Подумай: «Я делаю так,  
Потому что мне от этого хорошо».  
Даже если люди, которым ты поможешь,  
Не ответят тебе тем же, ты будешь  
Не столь расстроен.

\* \* \*

Когда ты оказался в беде, тебе помогли.  
Теперь, когда дела наладились,  
Тебе хотелось бы вернуть долг.  
Но, к сожалению, тех, кто помог тебе,  
Уже нет на свете.  
В таком случае прошу: помогай молодым людям,  
Оказавшимся в похожей ситуации.  
Этого наверняка хотел бы тот,  
Кого больше нет рядом.

\* \* \*

Когда уважаемый монах Боп Чон  
Приезжал в Нью-Йорк,  
Мы отвели его в чудесный книжный магазин на Манхэттене.  
Боп Чон сказал мне со всей щедростью:  
«Гемин Суним, выбери и для себя книги».  
Но вместо того, чтобы взять одну или две,  
Я бездумно набрал целую стопку – из восьми книг,  
Под тем предлогом, что они нужны мне для учебы.  
Увидев это, помощник Боп Чона сделал мне знак,  
Что я должен выбрать только одну.  
Я поспешил поставить книги на место,  
Но Боп Чон заметил это и сказал:  
«Для монаха, получающего образование, книги  
Все равно что хлеб или воздух».  
Он купил мне все восемь и даже подписал их:  
*«Гемин Суним, учись прилежно, Получи свою докторскую степень  
И неси людям свет величайших учений.  
Намасте, Боп Чон».*  
Я испытываю огромную признательность  
И любовь к старшим.  
Я хочу быть столь же щедрым к младшему  
Поколению, как были щедры ко мне.  
Мне не хватает уважаемого монаха Боп Чона,  
Который уже покинул этот мир.





## Слушание – это проявление любви

Бывают в нашей жизни моменты, когда нам действительно трудно и мы хотим с кем-нибудь об этом поговорить. Но кого в такие моменты хочется видеть рядом? Друга, который образованнее тебя и лучше выражает свои мысли? Или просто кого-то, кто, скорее всего, будет на твоей стороне и по-доброму выслушает все, что тебе захочется сказать? Что касается меня, то я за второй вариант. Разумеется, разговор с другом, который более начитан или интеллектуально развит, может оказаться полезен, потому что он сумеет объективно оценить мою проблему. Но чем сложнее проблема, тем вероятнее я буду разочарован холодным рациональным советом, каким бы разумным он ни был. Вероятно, мне нужен кто-то добрый и участливый, кто выслушает меня, проявив эмпатию.

Нечто подобное произошло, когда я преподавал в Массачусетсе. Множество раз за время своей преподавательской деятельности я испытывал удовлетворение и радость. Но бывали моменты, когда я отчаивался и начинал думать, что просто не создан быть преподавателем. Взять хотя бы культурные различия: в отличие от учащихся в Азии здесь студенты открыто возражали своим преподавателям. Я был рад этому и до сих пор считаю, что ученикам нужно разрешать иметь свое собственное мнение и даже поощрять это. Однако я не привык к той прямолинейной манере, в которой они спорили со мной на занятиях. Иногда у меня случались столкновения с учениками, которые несерьезно относились к учебе и являлись в класс неподготовленными. Их было совсем немного, но и я был еще неопытным младшим преподавателем, и все это меня сильно расстраивало. Порой я даже испытывал неприязнь к некоторым таким ученикам, что вызывало у меня дискомфорт и чувство вины.

Разумеется, мне хотелось обсудить это с кем-то из старших коллег. Но вместо того, чтобы обратиться к тем из них, кто отличался здравомыслием и прямоотой, я обычно обращался к коллегам, которые были добросердечны и умели слушать. Если задуматься, почему я так поступал, я бы сказал, что уметь слушать по-настоящему – это нечто большее, чем просто слушать. Посредством мимики, тона голоса и языка тела мы можем выражать заботу, признание и понимание. Когда кто-то просто внимал мне, позволяя высказать все, что я хотел, не перебивая и не уходя от темы, мое измученное сердце начинало открываться и я делился всем, что тяготило меня, не боясь осуждения.

Так с моей души снимался огромный груз, в чем, вероятно, я нуждался больше, чем в здоровом совете. Если мой коллега, участливо выслушав меня, делился похожими проблемами, это становилось для меня дополнительным утешением – я понимал, что не одинок. По мере того как я начинал видеть ситуацию шире, мне становилось легче принять свои проблемы и справиться с эмоциями.

Так как я был и монахом, и преподавателем одновременно, мне часто приходилось выступать на публике с лекциями или речами о дхарме. Но в то время как одни слушатели громко смеялись над моими шутками и покидали лекционный зал с радостными и прояснившимися лицами, другие сидели с равнодушным видом, храня тягостное молчание. Даже когда я рассказываю одно и то же, результат очень зависит от живости и отзывчивости аудитории. Если я и мои слушатели сонастроены, мои слова текут по залу, как живая энергия. Но если аудитория не слишком восприимчива, я будто съеживаюсь в психологическом смысле и не могу добиться того результата, ради которого пришел. Вот поэтому я уверен, что слушание вовсе не пассивная деятельность. Слушать открыто, терпеливо и внимательно – это одно из самых значимых проявлений любви.

Иногда я задаюсь вопросом, почему мы засиживаемся допоздна, загружая фотографии и публикуя посты в Facebook, Twitter, Instagram и т. д. Никто ведь не принуждает нас к этому; нам просто хочется поделиться с миром тем, что мы сегодня сделали, о чем подумали, что сфотографировали. На мой взгляд, это связано с нашей потребностью быть кем-то выслушанными, даже если этот кто-то – безличный онлайн-мир. Потому что только тогда мы чувствуем, что в наших действиях есть смысл, а в нашем существовании – ценность. Если люди не будут обращать на нас внимание, наша жизнь станет пустой: это все равно что выходить на сцену перед пустым залом. Потому я часто напоминаю людям, как важно уделять внимание друзьям или членам семьи, переживающим трудные времена. Даже если мы не можем предложить им решение проблемы, они будут благодарны за проявленное нами желание выслушать их.



Я думаю, что процесс исцеления начинается тогда,  
Когда мы открываем сердце и слушаем с эмпатией.  
Мы можем помочь людям не тем,

Что подскажем им решение проблем,  
А своим равнодушием, желанием выслушать.  
Зная, что другие сталкиваются  
С похожими проблемами,  
Им легче справляться со своими.

\* \* \*

Обычно мы рассказываем кому-то  
О своих проблемах  
Не для того, чтобы получить  
В ответ «правильные слова».  
Чаще всего нам просто хочется,  
Чтобы нас услышали.  
Когда кто-то делится с тобой,  
Не спеши давать совет.  
Просто выслушай.

\* \* \*

Вместо того чтобы пытаться кого-то исправить,  
Будь зеркалом, отражающим без осуждения.  
Желая, чтобы человек стал лучше,  
Ты перестаешь видеть его таким, какой он есть.  
А замечаешь лишь недостатки,  
Подходя к человеку со своей меркой.

\* \* \*

Подлинная любовь существует «вопреки».  
Разумеется, легко любить то, с чем мы согласны,  
Но, когда мы учимся принимать то, с чем не согласны,  
Обычная симпатия перерастает в любовь.

\* \* \*

Дети охотно демонстрируют свои царапины,  
Потому что им нравится, когда о них беспокоятся  
И уделяют им внимание.  
Но если ты присмотришься,

То увидишь, что взрослые точно такие же.  
Когда тебе плохо или трудно,  
Когда ты расстроен или подавлен,  
Не всегда нужно держать это при себе;  
Иногда можно обнажить свои раны, как дитя,  
И сказать: «Мне больно».

\* \* \*

Когда мы думаем, что уже знаем человека,  
Мы перестаем стремиться узнать его лучше.  
Когда мы не знаем человека,  
Мы прилагаем усилия, чтобы узнать его.  
Любовь – это состояние незнания  
И желание узнать больше.  
Подумай, не считаешь ли ты,  
Что уже знаешь любимого человека.  
Если так, то ты не способен увидеть его таким,  
Каков он есть сейчас,  
А вместо этого смотришь на него сквозь призму  
Ранее сформированных убеждений.

\* \* \*

Ты услышал, как на твоего друга клеветают,  
И считаешь, что необходимо рассказать ему об этом?  
Но если это лишь ранит твоего друга,  
Тогда к чему рассказывать?

\* \* \*

Друг, который в разговоре с тобой  
Злословит о ком-то,  
Вероятно, так же злословит о тебе за твоей спиной.

\* \* \*

Если ты указываешь кому-то на его недостатки,  
Не жди, что поведение этого человека изменится.  
Он обидится, и, скорее всего,

Это единственное, чего ты добьешься.  
Лучше хвали его сильные стороны,  
И тогда они расцветут и затмят собой слабости.

\* \* \*

Встретив кого-то, сделай ему комплимент,  
Пусть только из вежливости.  
Скажи человеку, что он выглядит счастливым  
И здоровым или  
Что его наряд и прическа сегодня особенно хороши.  
Поступив так, ты задашь правильный тон разговору,  
И тебе самому будет проще.

\* \* \*

Зимой, когда я гулял по Манхэттену  
В сером монашеском одеянии,  
Люди порой подходили ко мне со словами:  
«Как стильно! Где можно такое купить?»

\* \* \*

Зима бывает очень холодной, правда?  
Я видел рекламное объявление,  
В котором было написано:  
«Люди как обогреватели».  
Мы можем согреть кого-то  
Одним своим присутствием.  
Так будьте же сегодня чьим-нибудь обогревателем.

\* \* \*

Многие из нас переживают расставание  
И такие чувства, как боль отверженности,  
Разочарование, грусть и одиночество.  
Если и вы сейчас страдаете,  
То молитесь за тех, кто оставил вас.  
Посылайте им светлую энергию.  
Решение не ненавидеть их – лучшая оплата,

И она не оставит вас с пустотой в сердце.

\* \* \*

Имея дело с кем-то неуступчивым  
И сложным в общении, скажи себе:  
«Как и я, он вынужден обеспечивать семью.  
Как и я, он думает о своем будущем.  
Как и я, он, вероятно, испытывает трудности,  
О которых известно немногим».

\* \* \*

Когда кто-то огорчает тебя  
Без видимых причин  
Или ведет себя совершенно неразумно,  
Ради своего же блага скажи себе:  
«Мир большой, и чудачки порой встречаются!»

\* \* \*

Несовпадение во мнениях – это нормально.  
Но не говори, что мое мнение ошибочно.  
Скажи, что оно отлично от твоего.  
Разница огромна.  
Попробуй поставить себя на мое место.  
Как бы ты чувствовал себя, если бы тебе сказали,  
Что ты неправ просто потому, что ты другой?

\* \* \*

Трудно видеть вещи такими, какие они есть,  
Потому что, когда о чем-то узнаем,  
Мы стараемся понять это, опираясь на прошлый опыт.  
Если десять человек услышат одну и ту же историю,  
Каждый истолкует ее по-своему,  
Так как личный опыт заставит их  
Обратить внимание  
На разные ее аспекты.

\* \* \*

У каждого из нас своя точка зрения,  
И каждый считает, что он прав.  
Но, если мы желаем прийти к согласию,  
Вместо того чтобы отстаивать собственное мнение,  
Нужно сказать:  
«Ты открыл мне глаза на то,  
О чем я прежде не задумывался.  
Расскажи мне подробнее, мне хочется вникнуть».  
Вместо того чтобы в чем-то убеждать  
Другого человека,  
Стоит для начала попытаться понять его.

\* \* \*

Мы раним друг друга чаще по неведению,  
Нежели умышленно.  
Если ты кого-то обидел, скажи:  
«Мне очень жаль, и я хочу все исправить.  
Должно быть, я тебя неправильно понял».

\* \* \*

Мы часто обижаем людей непреднамеренно.  
Искреннее раскаяние  
Нужно испытывать не только  
По отношению к тем,  
Кого мы обидели сознательно,  
Но и ко многим,  
Кого мы ранили неосознанно.

\* \* \*

Хороший водитель видит органичный  
Поток машин на дороге  
И, влившись в него, становится его частью.  
Плохой водитель не видит поток как целое,  
А думает лишь о том,  
Как ведет машину он сам.

\* \* \*

Когда у меня возникает потребность  
Вмешаться в чьи-то дела,  
Я задаю себе вопрос:  
«Сконцентрирован ли я на той задаче,  
Которая стоит передо мной?»  
Когда моя практика медитации успешна,  
Я слишком занят тем, что творится у меня внутри,  
И меня не занимают дела других.  
Но когда я не могу сосредоточиться  
На своей практике,  
Мой ум начинает блуждать,  
Подмечая чужие недостатки.  
И вскоре я вижу, что это мои недостатки,  
Отраженные мне же.  
Никто не просил меня направлять туда  
Свое внимание.  
В подобные моменты  
Я вспоминаю о своем первоначальном намерении –  
Быть монахом,  
И возвращаюсь к практике.

## Глава 4. Отношения







## Человеческие взаимоотношения во время ретрита

В отличие от августа, когда начался осенний ретрит с практикой медитации, в сентябре в монастыре Бонгам в утренние и вечерние часы было довольно прохладно. Во время ретрита в монастыре проживала сотня монахов – чуть больше, чем в обычное время, – и все они медитировали по много часов подряд, сидя на подушках. В три часа утра мы вставали, умывались и шли в зал Будды на утреннюю службу. По пути туда меня часто приветствовал свет звезд, струившийся с ясного ночного неба. Свежий горный воздух и шум быстрого потока воды близ монастыря помогают монахам оставаться в настоящем моменте.

Во время этого ретрита я должен был расставлять на столе блюда, которые готовятся на кухне для монастырской трапезы. Так как я был самым старшим из семи монахов в команде, занимавшейся этим, меня попросили возглавить ее. Остальные монахи были добросовестны и усердны, и мы отлично справлялись со своими обязанностями, в атмосфере полной гармонии.

Но однажды, когда мы готовились к обеду, меня внезапно позвал старший монах и попросил пойти подмести лестницу, которая вела из кухни во двор. Услышав его распоряжение, я задался вопросом, почему он адресовал это поручение именно нашей команде, которая накрывала на стол. Мы и без того были заняты своей работой; давать нам дополнительное задание было весьма неосмотрительно со стороны пожилого монаха. И, разумеется, он должен был знать, что людям не нравится, когда их заставляют убираться за пределами порученной им территории. Если грязь на лестнице так сильно его беспокоила, зачем было поручать уборку другому? Он мог подмести сам!

Покончив со всеми приготовлениями к обеду, я пошел подметать лестницу, не переставая думать о том, что тот, кто скидывает неприятные дела на других, вообще не должен становиться монахом. Но, закончив эту работу, я осознал, что у меня на это ушло меньше пяти минут. Столько бессмысленных переживаний из-за такой простой задачи! Я мог бы выполнить ее, не накручивая себя. Внезапно я устыдился.

Нас истощают не столько обстоятельства, в которых мы оказываемся, сколько энергия, которую мы затрачиваем на сопротивление этим обстоятельствам. Покончив с задачей, мы часто удивляемся тому, что она оказалась вовсе не такой сложной, какой мы ее себе представляли. Но, сопротивляясь, мы попадаем в бесконечный круг негативных мыслей и, как следствие, чувствуем себя измученными и издерганными.

Разумеется, если кто-то беспрестанно злоупотребляет вашим добродушием, вам стоит сказать о своих чувствах. Но если вы столкнулись с ситуацией, на которую едва ли можете повлиять, то лучше остановите внутренний монолог, иначе это не вызовет ничего, кроме раздражения и обиды. Прославленный мастер дзен Сон Чхоль (1912–1993) учил нас обретать внутренний покой, не подпитывая негативные мысли и принимая обстоятельства. Нам не нужны лишние страдания, вызванные ненужными мыслями.

Еще одно мое осознание также было связано с монастырскими трапезами. В отличие от завтрака и обеда ужин в монастыре – неформальный прием пищи: некоторые монахи предпочитают вообще не ужинать, так как от этого на последующей вечерней практике их может клонить в сон. А раз за ужином формальности не соблюдаются, мы сидим за простыми столами на четырех ножках, расположившись по старшинству. И вот так каждый вечер мне приходилось сидеть напротив одного и того же монаха. К сожалению, он был не слишком дружелюбен и всегда сидел с безучастным видом. Вначале я пытался его разговорить, отпуская комментарии и задавая вопросы, чтобы как-то наладить диалог. Но он отвечал на мои вопросы односложно и, казалось, был раздражен тем, что я к нему обращаюсь.

Ретрит продолжался, а я сидел в полнейшем молчании напротив монаха, самого отрешенного среди всех, кто был за столом. Я все время чувствовал себя неуютно и гадал, за что он мог так меня невзлюбить. Но две недели спустя ко мне пришло осознание – как ни удивительно, в библиотеке.

Библиотеку в монастыре Бонгам построили относительно недавно, так что только один монах, помимо меня, набрел на нее за все время ретрита. И хотя мы с ним сидели за одним длинным столом, никто из нас двоих даже не смотрел друг на друга, не говоря уже о том, чтобы завязать беседу. Когда я это осознал, меня тут же осенило, что, сидя с равнодушным видом в библиотеке, я сам, должно быть, выглядел точно так же, как тот монах, который молча сидел напротив меня за ужином. Монаху в библиотеке я мог показаться безучастным или замкнутым, но это никак не было связано с какими-то его словами или с антипатией с моей стороны. Я просто всецело концентрировался на буддийских текстах, которые читал; я не думал об этом монахе – ни хорошо, ни плохо. Так, возможно, и поведение монаха за ужином не имело ко мне никакого отношения?



Через три недели после начала ретрита мне случайно представилась возможность выпить с ним чаю. Увидев, как он отрезал ломтик яблока и положил его передо мной с умиротворенной улыбкой, я утвердился в своих догадках. Поведение человека не обязательно определяется конкретными мыслями и чувствами в наш адрес, но мы все равно строим всевозможные предположения, решая: «Он думает обо мне вот это». И хотя это всего лишь результат того, что мы проецируем свое беспокойство на других людей, мы начинаем питать к ним неприязнь и даже ненавидеть их, твердо веря в истинность своих предположений.

После обеда, когда наша команда закончила убирать со стола, мы неторопливо прогуливались по великолепной аллее хвойных деревьев, глядя на живописные горы вдали. И внезапно на меня снизошло чувство благодарности и умиротворения: я избавился от своих негативных мыслей и просто ценил все, что меня окружало в тот момент. По утрам в сентябре было прохладно, но днем еще ощущалось летнее тепло.





\* \* \*

Жизнь в семье, с друзьями или соседями по комнате  
Может быть непростой, как духовная практика,  
Ведь тебе приходится учитывать желания других,  
Сдерживая свои или отказываясь от них вовсе.  
Не критиковать тех, кто живет иначе, чем ты,  
А стремиться понять и принять их –  
Тоже важная часть духовной практики.

\* \* \*

Случается, что ты предполагаешь худшее  
Относительно кого-то и рвешь отношения.  
В такой ситуации остановись на мгновение.  
Преодолей желание оставить за собой  
Последнее слово  
И окончательно все разрушить,  
Дабы не пожалеть потом о своем решении  
И не думать:  
«Лучше бы я держал свой рот на замке».

\* \* \*

Мы все хотим ощущать принадлежность.  
Именно через тех, кому мы не безразличны,  
Мы обретаем любовь и смысл жизни.  
Ведь мы – несовершенные создания,  
Которые нуждаются друг в друге.

\* \* \*

Если тебя действительно тянет к кому-то,  
Не пытайся его контролировать.  
Просто старайся радоваться минутам,  
Проведенным вместе с ним.  
Только тогда вы сможете встретиться вновь.  
Когда ты не пытаешься кем-то обладать,  
А просто наслаждаешься его обществом,  
Отношения выдерживают испытание временем.

\* \* \*

Лучше всего, когда двое  
В равной степени тянутся друг к другу.  
Если один проникается симпатией слишком рьяно,  
Слишком скоро,  
Это может пугать, обременять  
Или раздражать другого.

\* \* \*

Первое впечатление друг о друге  
Может быть прекрасным,  
Вот только отношения быстро испортятся,  
Если вместо того, чтобы видеть друг друга  
Таковыми, какие они есть,  
Оба видели иллюзию,  
Спроецированную на другого.

\* \* \*

Если у тебя есть друг, с которым  
Ты сильно сблизился, берегись!  
Допустишь ошибку – и такой друг  
Запросто станет врагом.  
Когда вы настолько близки,  
Что можете сказать друг другу абсолютно все,  
Нетрудно ранить словом.

\* \* \*

Если двое вдруг сближаются  
И начинают проводить много времени вместе,  
Они могут столь же резко невзлюбить друг друга.  
Тебе может показаться,  
Что другой человек лишает тебя свободы  
Или воспринимает как должное.  
Чтобы возникли доверие и привязанность,  
Требуется время.  
Не спеши со встречей – подожди,  
Пока вы соскучитесь друг по другу.

\* \* \*

Люди, которые не прилагают усилий,  
Чтобы построить или сохранить отношения,  
В надежде, что случится то, чему суждено быть,  
Часто остаются в одиночестве.

Человек, который предназначен тебе «судьбой»,  
Не появится из ниоткуда в один прекрасный день  
И не постучится в твою дверь,  
Как во французском фильме «Амели».  
Нельзя стать президентом  
Без предвыборной кампании,  
Даже если у тебя все шансы на победу.  
Хорошие отношения не сложатся без труда.

\* \* \*

Тебе нравится кто-то,  
Но ответной симпатии нет;  
Кому-то нравишься ты, но он тебя не впечатляет.  
Вы нравитесь друг другу,  
Но окружающие встают у вас на пути.  
Построить отношения непросто.  
Однако, если не опускать рук и не переставать  
Прикладывать усилия,  
В нужный момент все сложится.

\* \* \*

«Суним, я наконец-то понял.  
Вероятность встретить правильного человека  
Равна одному из десяти.  
Только после того, как ты встретишь девять других,  
Появится тот, кто понравится тебе  
И кому понравишься ты».

\* \* \*

Вероятно, не существует никакой «второй половины».  
Когда ты упорно работаешь над отношениями  
И остаешься с человеком долгое время,  
Тогда каждый из вас становится тем,  
С кем второму суждено быть.

\* \* \*

Если есть кто-то, кого ты искренне любишь,  
Прошепчи ему вечером эти слова:  
«Я люблю тебя больше, чем себя.  
Я люблю тебя больше, чем вчера.  
Ты – тот, кем живет мое сердце».

\* \* \*

Если ты жаждал встречи неделю или месяц  
И наконец вы увиделись,  
Встреча покажется тебе очень значимой –  
Соразмерно времени ожидания.  
В этом динамичном мире,  
Где все случается по щелчку,  
Когда тебе приходится ждать, сгорая от нетерпения,  
Мгновение встречи будет особенным.

\* \* \*

Если тебе действительно кто-то нравится,  
Ты не придумываешь отговорки, что ты занят.  
Не важно, насколько ты занят,  
Ты все равно найдешь время.  
Если он постоянно находит отговорки,  
Отпусти его.  
Ты заслуживаешь лучшего.

\* \* \*

После каждого свидания ты чувствуешь себя Немного  
уязвленной?  
Как думаешь, почему?  
Может, потому, что он нравится тебе больше,  
Чем ты – ему?  
Если так, дистанцируйся от него,  
Сосредоточься на своих делах.  
Если ваши отношения – настоящие,  
Он к тебе вернется.

\* \* \*

Нет ничего глупее,  
Чем заикливаться на ком-то,  
Кому ты не нравишься,  
И верить, что сможешь заставить его  
Изменить мнение.  
Пожалуйста,пусти его.  
Если отпустишь,  
В твою жизнь придет кто-то еще.

\* \* \*

Разрыв с ним был болезненным, не так ли?  
Но, оглядываясь назад, ты видишь ясно:  
Ты с самого начала знала,  
Что он тебе не пара.

\* \* \*

Чем большего ты ждешь от отношений,  
Тем вероятнее, что они сложатся неудачно.  
Если тебе тяжело в отношениях, проанализируй:  
Возможно, у кого-то из вас  
Слишком много ожиданий?

\* \* \*

Если ты думаешь:  
«Почему он не делает для меня столько,  
Сколько я для него?» –  
Тогда не делай вообще ничего.  
Или отдавай столько, сколько сможешь отдать,  
Ничего не ожидая взамен.  
Если ты чувствуешь потребность  
В ответном действии,  
Отношения становятся натянутыми.

\* \* \*

Нас могут ранить родные и друзья,  
Потому что мы излишне полагаемся на них  
Или чересчур сильно вовлечены в их жизнь.  
Когда ты требуешь слишком много или многого  
Требуют от тебя, отношения становятся нездоровыми.  
Отношения как костер:  
Если кто-то подходит слишком близко, Попроси сделать шаг  
назад.



\* \* \*

Одержимость похожа на любовь.  
Но, разумеется, она не есть любовь.  
При одержимости, в отличие от любви,  
Ты чувствуешь неуловимую потребность  
Манипулировать другим человеком  
Согласно своим желаниям.  
Любовь просто позволяет другому человеку быть,  
Одержимость жаждет контроля.

\* \* \*

Когда в отношениях возникает проблема,  
Не нужно терпеть, стиснув зубы.

Признай, что другой может отличаться от тебя,  
И позволь ему быть собой.  
Даже у братьев и сестер,  
Которые выросли в одной семье,  
Разные взгляды и привычки.  
Не стоит требовать от человека,  
Чтобы он к тебе приспособился;  
Предоставь ему право быть другим.

\* \* \*

Вначале он казался тебе интересным  
И даже волнующим,  
Потому что он отличается от тебя.  
Теперь же эта разница – именно то, что  
Осложняет ваши отношения, не так ли?

\* \* \*

Ты начал ненавидеть  
Того, кого любил так сильно.  
В это мгновение распознай,  
Сколь недолговечна любовь,  
Сколь ненадежны порывы сердца,  
Сколь от многого зависит чувство.

\* \* \*

Помни следующее:  
Все, что приносит с собой сильная любовь, –  
Ненависть и ревность, тоска и печаль,  
Даже отвращение и сожаление –  
Все это лишь пассажиры на одном корабле.

\* \* \*

По тому, как человек говорит  
Об отношениях, которые у него были  
До встречи с тобой,  
Ты поймешь, что он будет говорить

О тебе другим людям,  
Как только ваши отношения споткнутся  
О небольшой бугорок на дороге.



Не нужно считать себя лунным серпом  
И ждать, пока кто-то дополнит тебя.  
Если ты самодостаточен, как полная луна,  
Если ты полноценен сам по себе,  
Ты встретишь человека, который будет  
Столь же целостным и совершенным, как ты сам,  
И между вами сложатся здоровые отношения.  
Не старайтесь встроиться друг в друга,  
Чтобы стать одной полной луной.  
Вместо этого будьте как две полные луны.  
Вы будете уважать особенности  
И интересы другого человека  
И создадите отношения, в которых оба

Ярко светят друг другу.



## Как справляться с разочарованием

На вопрос «Что самое сложное в жизни?» многие отвечают: «Отношения». И действительно, построить их непросто, ведь в этом деле всегда требуется включенность двоих, а кроме того, отношения легко могут пострадать от вмешательства третьих сторон. Исходя из моего опыта, даже те отношения, которые были крепкими на протяжении долгого времени, портились тогда, когда, незаметно для себя самого, я начинал разочаровываться в другом человеке. Если я почувствовал разочарование и вовремя не разобрался с этим чувством, оно всегда начинает вредить отношениям. Другими словами, чувство разочарования как сигнал тревоги, который предупреждает меня о том, что, если я с этим не разберусь, отношения могут развалиться.

Но, в отличие от других эмоций, разочарование довольно сложно выразить – на первый взгляд оно кажется таким мелочным и эгоистичным. Однако, если держать это чувство под замком, оно только усилится. С какой стороны ни посмотри – трудно. Если мы расстроены, то по меньшей мере можем сказать об этом и попросить помощи. Точно так же, испытывая грусть, мы можем поплакать. Но разочарование выразить сложнее, потому что нам необходимо объяснить свои эмоции человеку, который нас разочаровал.

Те, кто приходит ко мне за советом, описывают испытываемое ими разочарование по-разному. Когда родителям не удается сдержать обещание, их дети бывают разочарованы – скажем, если отец должен был пойти поиграть с ними или прийти на школьное представление, но забыл. Многие отцы, с которыми я общался, говорили о разочаровании, которое чувствовали из-за того, что их жена и дети вели себя с ними как с изгоями. Те же самые чувства возникают у жены, когда муж не занимает ее сторону в конфликте с его родителями или с друзьями. Молодой человек или девушка, которые состоят в отношениях, могут разочароваться в партнере, который вначале был внимательным, но постепенно стал безразличным и даже не отвечает, когда к нему обращаются. Офисные работники тоже могут испытывать разочарование, когда коллеги или подчиненные не поддерживают их идеи или когда босс никак не отзывается о проекте, над которым они работали сверхурочно.

Чувство разочарования нередко возникает из-за нереализованных ожиданий в отношении другого человека. Эти ожидания зачастую нами не озвучиваются, и, когда им не соответствуют, нам хочется закричать: «Неужели я каждый раз должен говорить об этом прямо? Почему ты не можешь понять, чего я хочу, глядя на меня и видя, что со мной происходит?» Но, разумеется, трудно угадать, чего именно хочет другой человек, если он не скажет об этом вслух. Не обладая даром телепатии, мы едва ли узнаем, чего от нас ждут.

Если мы не выражаем свое разочарование, оно накапливается и трансформируется в более сложные эмоции, такие как гнев, обида или даже ощущение, что нас предали. Дело может дойти до того, что мы затаим злобу на другого человека. Поэтому лучше всего поделиться своими чувствами, а не держать их внутри. Но, говоря о них, будьте осторожны: не нужно высказываться в агрессивной манере, или критиковать другого человека, или пытаться поговорить в тот момент, когда он разозлен. Дождитесь момента, когда вы оба будете собраны и спокойны, и тогда говорите только о том, что вы сами чувствуете сейчас, а не о том, что было сделано или сказано много лет назад. Вначале может получаться неуклюже, но, немного попрактиковавшись, вы перестанете подавлять эти чувства и научитесь говорить спокойно, не нанося ущерба отношениям.

И, наконец, если вы испытываете разочарование чаще, чем другие, вам пора разобраться в себе. Когда вы разочарованы из-за того, что ждали чего-то от другого человека, задумай-

тесь, почему вы поставили свое счастье в зависимость от других? Почему вы настолько несамодостаточны? Возможно, это связано с тем, как вас воспитывали, или с какой-то травматической ситуацией из вашего прошлого? Вы испытываете сильную необходимость в одобрении или внимании других людей? Если вы часто испытываете разочарование в самом себе, задайтесь вопросом: почему вы предъявляете к себе столь высокие требования? Ваши ожидания разумны? Когда вы будете лучше понимать самого себя, вы, вероятно, сможете легче справиться с разочарованием, принимать себя и любить.



\* \* \*

Постарайтесь рассказать о своих истинных чувствах.  
Даже если другой человек сначала обидится на вас,  
В конечном итоге он будет благодарен вам за правду.  
Правда освобождает  
И того, кто ее говорит,  
И того, кто ее слышит.

\* \* \*

От настоящих друзей и хороших коллег  
Не стоит ждать лишь комплиментов.  
Когда вы явно неправы,  
Они укажут вам на ошибку.

\* \* \*

Не жалуйтесь, что кто-то  
Не удовлетворяет все ваши желания.  
Проблема скорее в вашей убежденности,  
Что другие обязаны под вас подстраиваться.  
Человек, который всегда под вас подстраивается?  
Нет на свете такого святого.

\* \* \*

Большинство проблем в отношениях  
Вызваны недостатком общения.  
Если вы перестанете разговаривать,  
Ваши сердца отдалятся друг от друга,  
И начнутся недопонимания.  
В отношениях с родителями, любимыми и друзьями,  
Как бы сильно ты ни злился,  
Не позволяй вашему диалогу  
Прерываться надолго.

\* \* \*

Бывают моменты, когда кто-то хочет поговорить,  
А ты проявляешь безразличие.  
Но чем дольше это тянется,

Тем острее становится проблема.  
А бывает, ты намеренно  
Избегаешь разговора с человеком,  
А он этого даже не замечает.  
И в конечном счете ты – единственный, кто страдает.  
Ради своего же блага начни разговаривать.  
Игра в молчанку едва ли принесет пользу.

\* \* \*

Хорошая работа и деньги важны  
Для нашего благосостояния.  
Но когда наши взаимоотношения гармоничны  
И мы видим, что нас ценят и принимают,  
Тогда мы испытываем наибольшее удовлетворение.

\* \* \*

Мы часто становимся счастливее,  
Когда на время забываем о себе.  
Когда испытываем благодарность к кому-то,  
Мы думаем не столько о себе,  
Сколько об этом человеке.  
Танец приносит нам наибольшее удовольствие, когда  
Мы растворяемся в нем.  
Но, если мы сосредоточены только на самих себе,  
Мы становимся эгоцентричными  
И напряженными.

\* \* \*

Вспомни человека, к которому ты недавно  
Испытывал благодарность.  
Прямо сейчас напиши ему «спасибо»  
В письме или сообщении.  
Ты заметишь, пока пишешь эти слова,  
Как теплеет и наполняется сердце.  
А если подождешь немного,  
То вскоре получишь ответ,  
От которого тебе точно захочется улыбнуться.

\* \* \*

Купив календарь или дневник на следующий год,  
Внеси в него имена всех,  
Кто тебе небезразличен, рядом с датой их рождения.  
И когда наступит их день,  
Свяжись с ними и пожелай всего самого лучшего.  
Источник счастья –  
В крепких и долговременных отношениях.

\* \* \*

Не думаю, что судьба готовит мне нечто грандиозное.  
Ежедневное взаимодействие с людьми  
И есть то, из чего состоит моя жизнь.  
А значит, я должен ценить тех, кто меня окружает,  
Потому что, не считая меня самого,  
Они – главные герои моей истории.

\* \* \*

Люди стремятся к тому,  
Чтобы выйти за рамки своего эго  
И почувствовать единение со Вселенной.  
Вот почему, когда мы делимся,  
Мы становимся счастливее –  
Это укрепляет нашу связь с остальными.  
Поэтому, если ты хочешь стать счастливее,  
Вместо того чтобы накапливать вещи,  
Позволь им циркулировать во Вселенной  
И посмотри, что будет.  
Что-то новое и очень хорошее Появится в твоей жизни.

\* \* \*

Если хочешь наладить отношения,  
Есть очень простой способ это сделать:  
Отдавай больше, чем получаешь.  
Когда мы что-то получаем, то невольно  
Испытываем благодарность И симпатию к человеку.

\* \* \*

Если хочешь, чтобы отношения стали гармоничнее,  
Перестань следить за тем, кто кому должен.  
Если ты все время думаешь:  
«Почему мне не дают столько же, сколько дал я?» –  
Ты постоянно препятствуешь  
Естественному течению ваших отношений.

\* \* \*

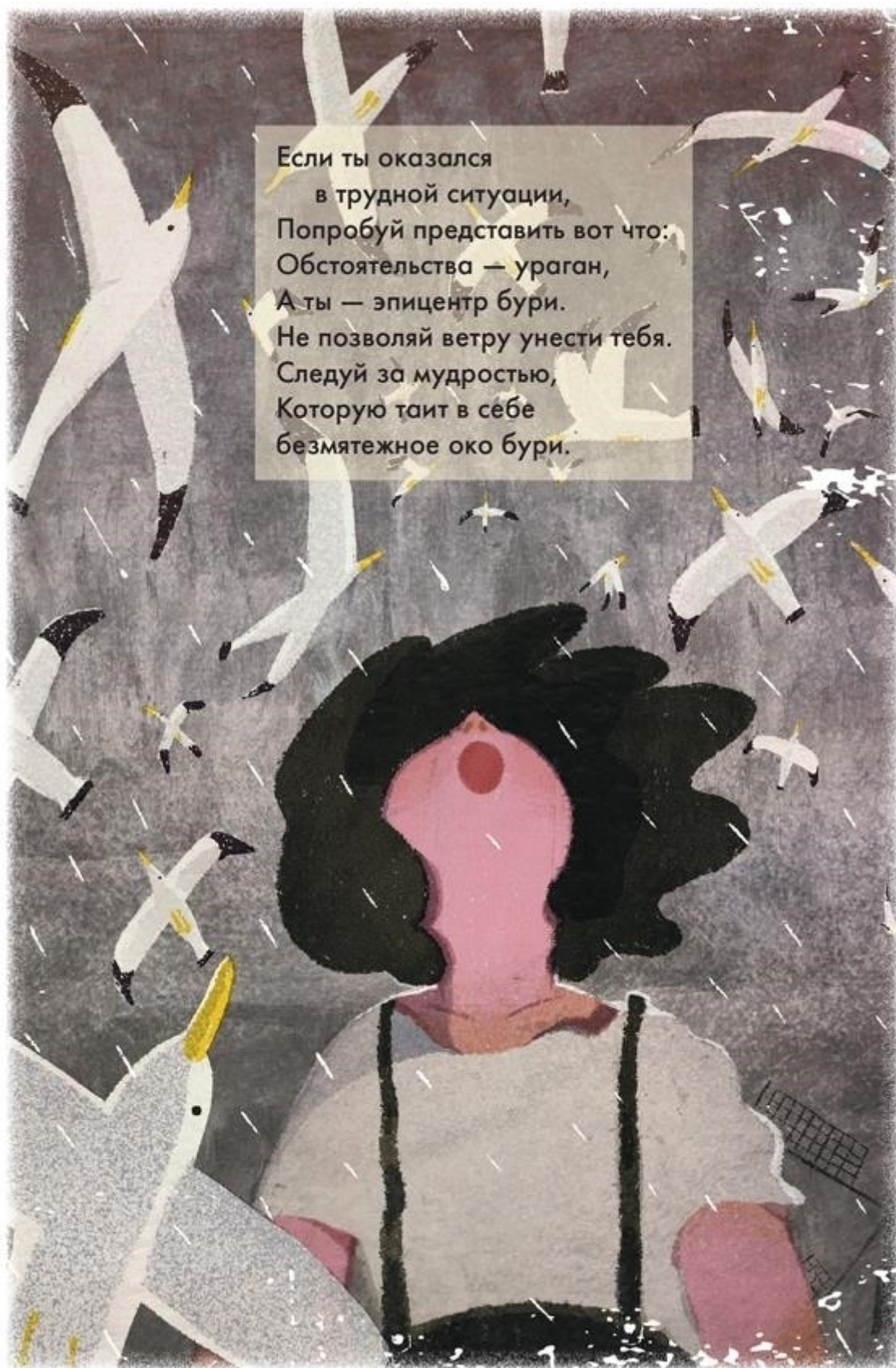
Прежде чем просить кого-то об услуге,  
Мудрый человек подумает,  
Как помочь тому, кого собирается попросить.  
Глупый человек просит об услуге бездумно.  
Он говорит о влиятельных людях, с которыми знаком,  
Или вынуждает вас почувствовать себя обязанным,  
Или просто просит вновь и вновь.

\* \* \*

Если человек не просил тебя о помощи,  
Не пытайся решить проблему за него.  
Хоть ты и делаешь это с добрыми намерениями,  
Ты рискуешь лишить его контроля над ситуацией  
И навредить его самооценке.

\* \* \*

Когда разгорается семейный конфликт,  
Не занимай ничью сторону,  
Лучше выслушай обе.  
Иначе ты только усугубишь проблему  
И можешь нечаянно кого-то обидеть.



Если ты оказался  
в трудной ситуации,  
Попробуй представить вот что:  
Обстоятельства — ураган,  
А ты — эпицентр бури.  
Не позволяй ветру унести тебя.  
Следуй за мудростью,  
Которую таит в себе  
безмятежное око бури.

\* \* \*

Мы думаем, что лучше других,  
Потому что в нас сидит чувство неполноценности.  
Чувство превосходства существует  
Благодаря чувству неполноценности.

\* \* \*

На протяжении жизни мы встречаем людей,  
Рядом с которыми чувствуем  
Собственную неполноценность:  
Друг, чья карьера успешнее твоей,  
Коллега с лучшим образованием  
И внешними данными,  
Родня, у которой больше денег.  
Но загляни вглубь, за внешние обстоятельства.  
Эти люди кажутся состоятельнее,  
Но испытывают трудности,  
Связанные с теми самыми вещами,  
Которым ты завидуешь.

\* \* \*

Истинное «я» человека не узнать, если судить  
По его внешности, ученой степени или должности.  
Все это не скажет, каков человек внутри.  
Остроумен ли он, добр ли, внимателен ли,  
Обязателен ли,  
Щедр ли к подчиненным или тем,  
Кому повезло меньше.  
Только когда знаем все это,  
Мы можем понять, каков человек на самом деле.

\* \* \*

Вначале ты можешь впечатлить кого-то словами,  
Но если не подкрепишь их действиями,  
Хорошее впечатление быстро испарится.

\* \* \*

Кто несчастный человек?  
Тот, кто смотрит на других людей  
И видит лишь недостатки.

\* \* \*

Слушая, как человек рассказывает о ком-то,  
Обычно больше узнаешь о рассказчике,  
Чем о герое его истории.  
Ведь этот человек говорит о тех качествах другого,  
Которые особенно привлекли его внимание.

\* \* \*

Если кто-то, кто с тобой незнаком,  
Говорит о тебе всякую всячину,  
С легкостью строя предположения,  
Тогда ясно, что происходит на самом деле:  
Он проецирует на тебя свое видение.

\* \* \*

Когда мы стали критиковать  
Человека, которого знали все собравшиеся,  
Старший монах поднялся и сказал:  
«Какой смысл говорить о ком-то,  
Кого здесь нет?»

\* \* \*

Бывает, что история,  
Которая начинается со слов «Это секрет...»,  
Вовсе не секрет или секрет, но не твой.  
Если первое, тогда ты надеешься завоевать  
Доверие слушателя.  
Если последнее, то ты, должно быть, хочешь  
Испытать удовольствие от разоблачения.



\* \* \*

Встречаясь с одним другом,  
Ты обсуждаешь знаменитостей;  
С другим говоришь о деньгах;  
С третьим – о политике;  
А еще с кем-то – о духовности.  
Это потому, что «ты» не есть нечто непреложное,  
Ты меняешься в каждый момент времени  
В зависимости от того, с кем общаешься.  
Исходя из этого,  
Укрепляй связи с теми,  
В чьем обществе ты сам себе больше нравишься.

\* \* \*

Суши вкуснее с чашечкой зеленого чая.  
Но если запивать их кока-колой,  
Вкус потеряется.  
Верная комбинация – ключ к успеху.

\* \* \*

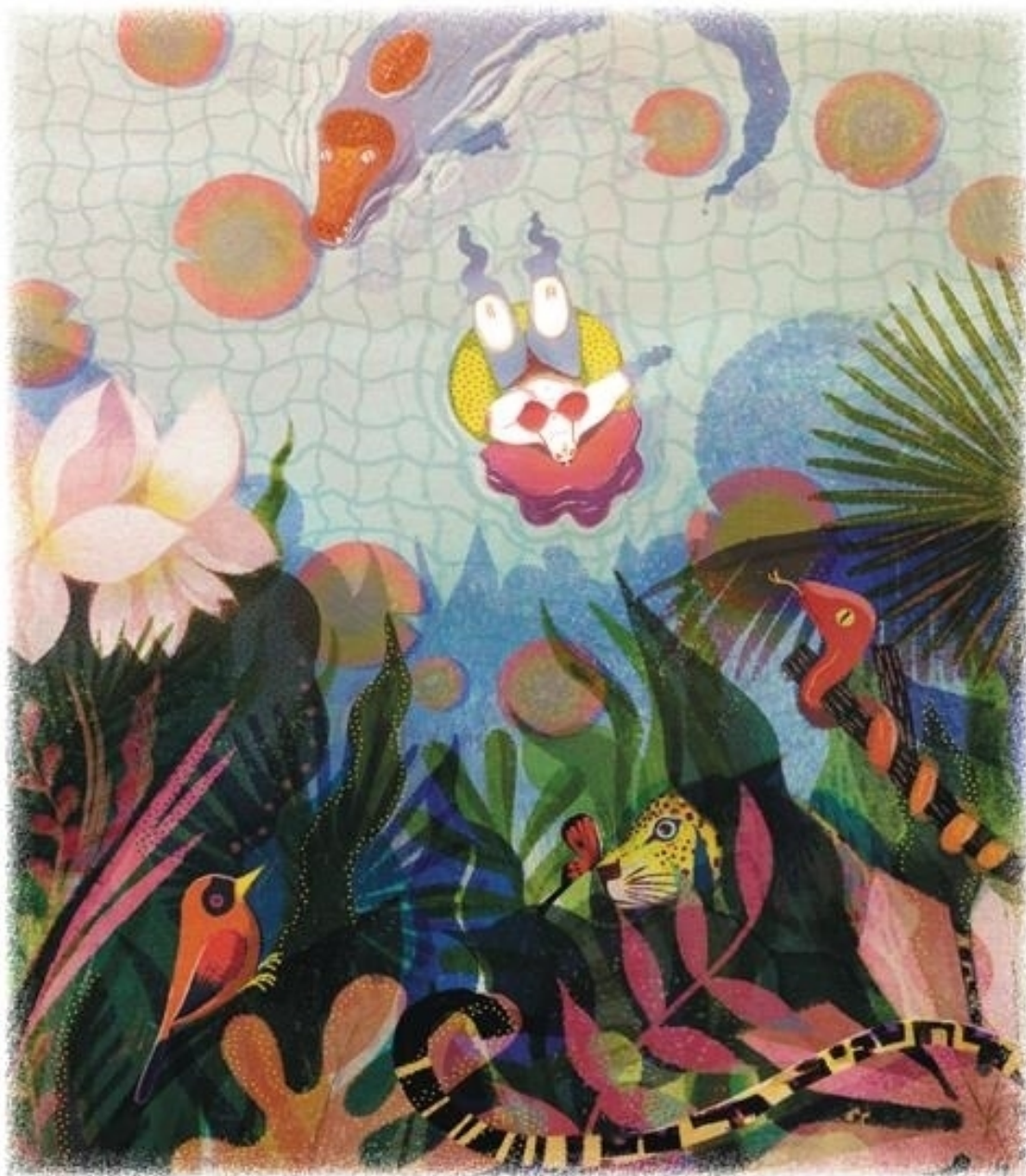
Если с тобой поступили несправедливо,  
Подай жалобу как минимум один раз, а то и два,  
Чтобы подобное не случилось с другими.  
А потом отпусти ситуацию как можно быстрее.  
Если будешь держаться за неприятное воспоминание,  
Можешь проглядеть новые возможности  
И новый опыт.  
Отпусти прошлое и с чистым сердцем Сосредоточься на будущем.

\* \* \*

Проблемы в отношениях сложно разрешить.  
Он едва ли изменится в угоду тебе;  
Она не скоро простит  
Накопившиеся обиды.  
Похоже, все, что мы можем сделать, –  
Это попытаться понять другого человека,  
Выяснить неведомые нам обстоятельства,  
Которые вынудили его так поступить.  
Проблема не исчезнет сразу же,  
Как ты все выяснишь,  
Но, достигнув некоторого понимания,  
Ты увидишь, что твое собственное сердце  
Открылось и смягчилось.

## Глава 5. Смелость





Когда нахлынут волны потрясений,  
Не совершай отчаянных поступков.  
Лучше отправляйся в спокойное место  
И сосредоточься на тишине внутри тебя.  
Когда твой ум погрузится в глубокую тишину,  
Ты осознаешь, что у тебя достаточно  
Внутренней силы и мудрости,  
Чтобы все пережить.



## **Моим возлюбленным юным друзьям**

Мои дорогие юные друзья! Всякий раз, когда я вижу ваши опущенные плечи, слышу апатию в ваших голосах, у меня болит душа. Как ваши дела? У вас был очередной трудный день в школе или на работе? Судя по всему, никто не сказал вам, что если вы будете достаточно смелыми, то можете вершить свою собственную судьбу. Это полностью ваше право – решать, какой жизнью вы хотели бы жить. Но ваши родители и учителя говорят вам, что вы должны следовать правилам и делать то, чего от вас ждут. Если вы скажете, что хотите стать музыкантом или артистом, если мечтаете путешествовать, если соберетесь создать семью, вам могут сказать: «Сейчас неподходящее время. Ты должен сосредоточиться на занятиях». Поступив в колледж, вы думали, что наконец-то сможете жить той жизнью, которой хотели. Но что случилось потом? Вам сказали, что надо стараться ради карьеры. И вы были вынуждены записываться на летние стажировки и готовиться к выпускным экзаменам. И вновь вам называли тысячу разных причин, по которым вы должны отложить свою собственную жизнь.

Мы привыкли приносить настоящее в жертву будущему. Для нас само собой разумеется, что с настоящим нужно просто мириться до тех пор, пока однажды не наступит светлое будущее. Придавая значимость лишь конечному пункту, мы упускаем из виду, что нужно получать удовольствие от самого путешествия. Но в жизни случаются моменты, когда мы начинаем сомневаться в том, что настоящее, которое мы терпим, когда-нибудь приведет к желанному будущему. Даже если наши мечты исполнятся, окупит ли это жертву, принесенную ради их достижения, когда мы поступались значимыми для нас отношениями, здоровьем и счастьем? А что, если эта мечта и не была нашей, если она принадлежала родителям или учителям? Что, если мы оценивали себя по принятым в обществе критериям успеха?

Даже если нам повезло и мы получили работу в компании своей мечты, наша карьера начинается с самой низкой должности, и, вероятно, нам трудно найти старших коллег, которые разделяют наши взгляды. Естественно, мы не можем добиться всего и сразу, ведь только учимся. И бывают ситуации, когда мы не знаем, как что-то сделать, и нам хочется, чтобы коллеги нам терпеливо объяснили, – но они выглядят раздраженными и упрекают нас в некомпетентности. Вскоре мы начинаем мучиться сомнениями, а годимся ли мы вообще для этой работы и должны ли посвятить свою жизнь этой компании только ради того, чтобы родители могли нами гордиться.

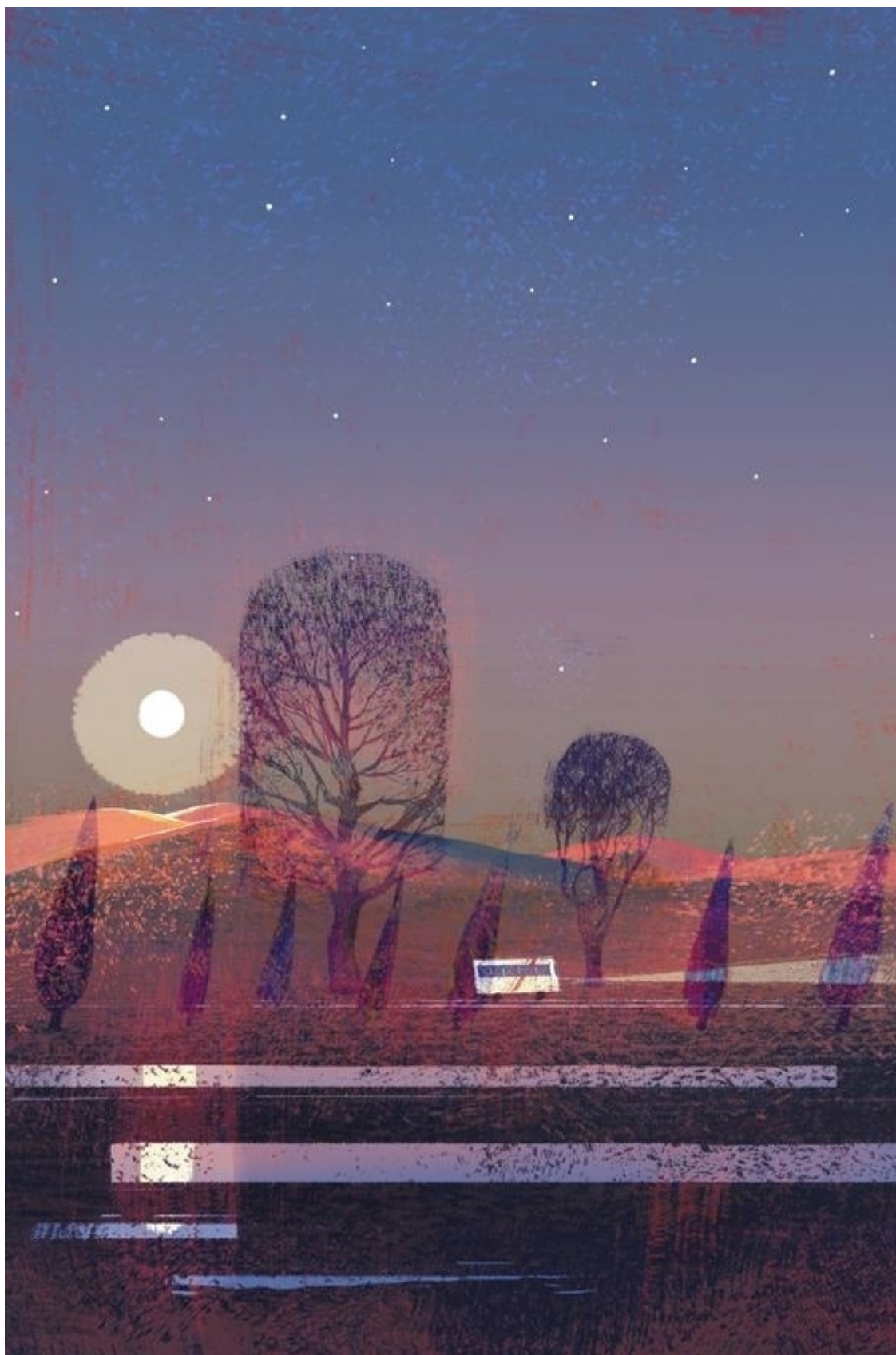
Я не слишком отличался от вас. На самом деле, когда учился в старших классах школы, я был подавленным и несчастным. Мне сказали, что, если я поступлю в хороший вуз, в семье и среди друзей меня будут считать успешным. Я найду отличную работу, меня будут уважать в обществе. Я жаждал такого признания и уважения. Моя семья всегда жила в бедности, и я думал, что смогу все изменить, если буду прилежно учиться. Я отдавался учебе с таким рвением, как никто вокруг. Моя жизнь не была ужасной, но, если я оглянусь назад и спрошу себя, что именно обрел в результате многолетней борьбы за докторскую степень, честным ответом будет: ничего. Ничего, кроме некоторого разочарования в том, что значит быть академиком, – и понимания, что ответов на мои вопросы о тайнах жизни в академических кругах не найти. Самым значительным моим приобретением стало осознание, что я живу не той жизнью, какой хотел бы жить.

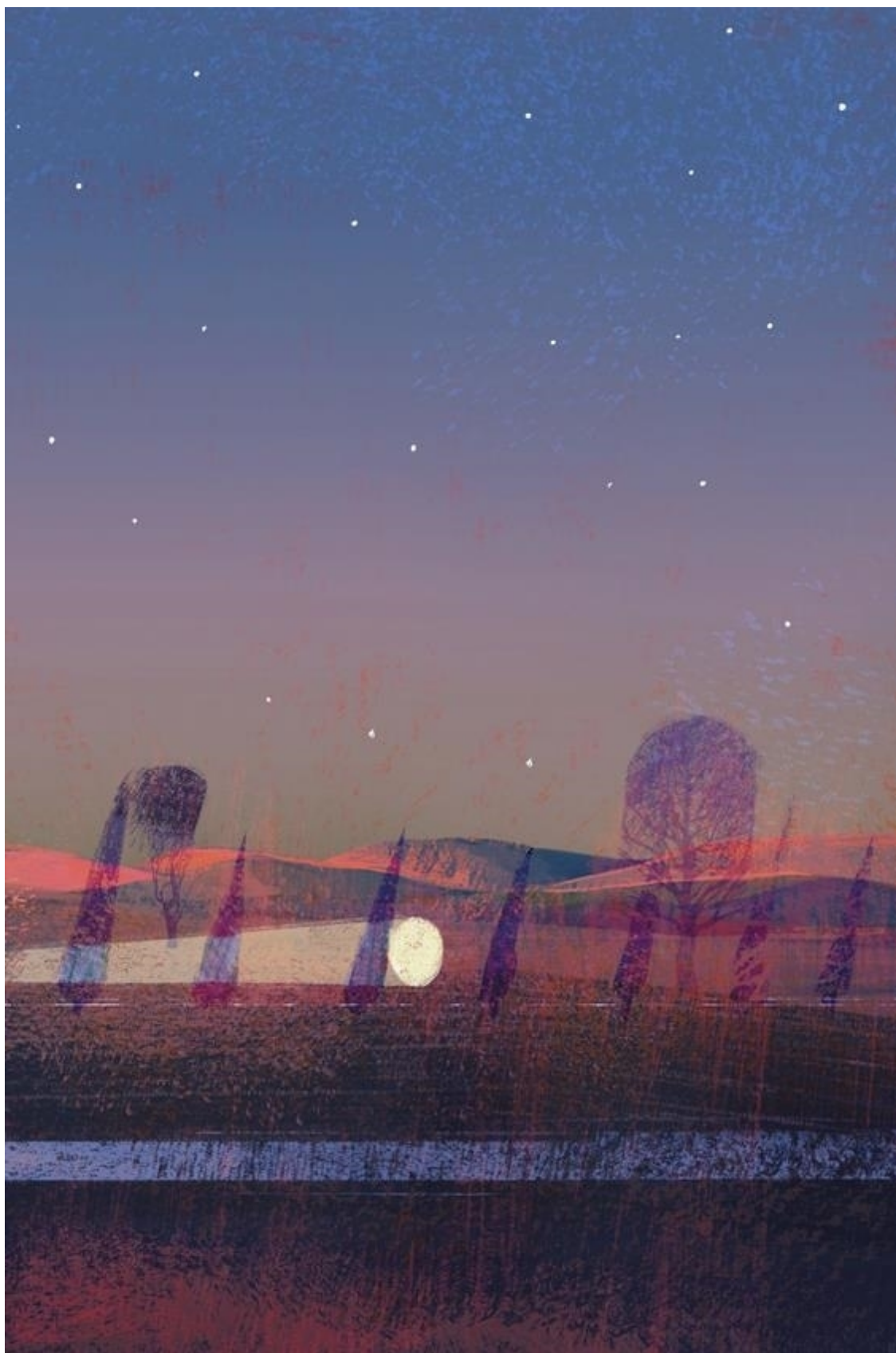


Многие люди спрашивали меня: «Как ты нашел в себе смелость стать монахом?» Что ж, я не хотел больше тратить жизнь впустую, гадая, отвечает ли она принятым в обществе критериям успеха. Я устал от попыток удовлетворить ожидания других людей. Вместо этого мне хотелось ответить самому себе на такие вопросы: «Зачем я появился на свет?», «Что будет после того, как я умру?». Я желал познать Просветление, согласно тому, чему учил Будда. Я хотел больше медитировать и жить просто, среди людей со схожими взглядами. С одной стороны, мое решение могло показаться эгоцентричным, но, с другой стороны, это был смелый выбор. Правда в том, что хотя бы один раз я должен был попытаться прожить жизнь так, чтобы ни о чем не сожалеть. Даже если другие высмеивают мои решения, только сделав это, я смог посмотреть на себя и с уверенностью сказать, что люблю свою жизнь.

Мои возлюбленные юные друзья, нет ничего страшного в том, чтобы жить так, как вы желаете. Вам позволено творить собственную судьбу, освободившись от ожиданий ваших родителей и общества. Вы можете жить той жизнью, которая имеет смысл именно для вас. Даже если окружающие пытаются вас отговорить, убеждая в том, что вы не сможете, вам нельзя, ничего не получится, помните, что не они живут вашей жизнью. Многие люди, пытающиеся отыскать свой собственный путь или заходящие на неизведанную территорию, встречают сопротивление. Когда ваше робкое сердце задается вопросом: «Так и должно быть?», найдите смелость улыбнуться самому себе и твердо сказать: «Да!» Даже если у вас ничего не получится, вы многому научитесь на своих ошибках и в следующий раз попытаетесь сделать все по-другому. Кроме того, лучше пережить неудачи, когда вы еще молоды. Если вы готовы принять на себя ответственность за последствия собственных решений, то можете идти туда, куда зовет

сердце. Разве вам не хочется встать у штурвала своей жизни и стать хозяином собственной судьбы? Надеюсь, вы сумеете освободиться от самоограничений и найдете в себе мужество наконец-то изменить свою жизнь.





\* \* \*

Бывает, что дела у тебя идут хорошо,  
А люди дают непрошенные советы – желая добра.  
Они советуют подумать  
О финансовой безопасности, о браке,  
О будущем.  
В такие моменты не дрогни.  
Просто продолжай идти дорогой,  
Которую избрал, уверенной поступью слона.

\* \* \*

Не думай, что придет другой автобус.  
Порой бывает, что маршрут меняется  
И уже нельзя сесть на автобус,  
Который ты пропустил.  
Если тебе выпал шанс,  
Не поддавайся страху.  
Наберись смелости и садись в свой автобус.

\* \* \*

Если ты ждал, что кто-то придет  
И изменит твою жизнь,  
Но никто так и не появился, не жди больше.  
Возможно, это значит, что тебе пора самому  
Стать таким человеком.  
Когда тебе хочется положиться на кого-то, помни:  
Внутри тебя живет гораздо более сильное  
И мудрое создание,  
Чем ты можешь вообразить.

\* \* \*

Спроси себя:  
Какими ценностями определяется моя жизнь?  
Чего я хочу добиться?  
Если ответ ясен, ты можешь жить, ощущая уверенность,  
Зная, куда тебе идти,

И понимая, что не бездумно шагаешь вместе  
Со стадом.

\* \* \*

Если ты просто следуешь за толпой,  
Не пытаюсь понять,  
Чего на самом деле хочешь,  
То, весьма вероятно, станешь одним из тех,  
Кто борется за успех  
В высококонкурентной области.  
Пройдет несколько лет,  
Полных напряжения и борьбы,  
И ты, возможно, впадешь в депрессию,  
Устав не дотягивать до идеала  
На прослушиваниях, собеседованиях, проверках  
На профпригодность.  
В мире больше тридцати тысяч  
Видов деятельности.  
Если ты хочешь добиться успеха, постарайся понять,  
Каковы твои ценности, интересы,  
Сильные и слабые стороны,  
И познакомься с профессиями,  
Которых ты еще не знаешь.  
Ты не пожалеешь, что потратил на это время.

\* \* \*

Пытаясь научиться чему-то новому,  
Ты неизбежно испытываешь смущение.  
Каким бы уважаемым человеком ты ни был  
В своей области,  
Здесь с тобой обращаются как с ребенком  
И поправляют всякий раз, когда ты ошибаешься.  
Если ты терпеть не можешь ошибаться,  
То никогда не выучишь иностранный язык,  
Не освоишь новый вид спорта  
Или музыкальный инструмент,  
Не научишься водить машину или готовить еду.

\* \* \*

Если тебе не хочется заниматься,  
Начни с предмета, который нравится больше других.  
Если еда кажется неаппетитной,  
Начни с того, что выглядит вкуснее.  
Ничего страшного, если ты начнешь читать книгу  
С того раздела, который тебе интереснее.  
Начать – это зачастую самое сложное.  
Когда ты уже начал,  
Продолжать гораздо проще.

\* \* \*

Новые идеи часто рождаются на берегах,  
Где люди подвергают сомнению и оспаривают правила,  
Установленные большинством.  
Вместо того чтобы сетовать,  
Что не плывешь в общем потоке,  
Используй свое уникальное положение себе во благо  
И создай что-то оригинальное и интересное.

\* \* \*

Мишель Фуко, Жак Деррида, Эдвард Саид –  
Прославленные мыслители XX столетия –  
Все поначалу подвергались дискриминации.  
Мишель Фуко был гомосексуалом.  
Жак Деррида был из Алжира.  
Эдвард Саид был палестинцем С американским паспортом  
И жил в Египте.  
Вместо того чтобы считать  
Положение аутсайдера помехой,  
Они, опираясь на свои уникальные взгляды,  
Совершили переворот в западной философии.

\* \* \*

Усиленными размышлениями проблему не разрешить.  
Вместо того чтобы придумывать решение,  
Успокой свой ум.  
Решение само всплывет на поверхность.  
Помни, что мудрость рождается в тишине.

\* \* \*

Когда у тебя слишком много поводов  
Для беспокойства,  
Спроси себя: «Беспокоюсь, я что-нибудь решаю?»  
Не упускаешь ли ты настоящее из-за своих тревог?  
Если беспокойство не приносит тебе пользы,  
Скажи своему тревожному уму:  
«Когда что-то и впрямь случится,  
Тогда я и буду беспокоиться!»

\* \* \*

Тебя мучит беспокойство?  
Запиши все свои тревоги и определи  
Степень их важности.  
Беспокойся только о том, с чем имеешь дело сейчас;  
Что касается остального: перейдешь этот мост,  
Когда подойдешь ближе.

\* \* \*

Когда много думаешь – трудно действовать.  
Если просто взять и сделать дело –  
Оно будет сделано.  
Но, если начать размышлять об этом,  
Твой ум встанет у тебя на пути,  
Говоря тебе «ты не можешь», «не должен»,  
«Тебе не хочется».  
В таком случае встань пораньше следующим утром  
И просто возьми и сделай то, что откладывал.  
Если ты дашь себе время на размышления,  
Бездействие снова возьмет над тобой верх.

\* \* \*

Даже если сделанное не идеально,  
Оставь это и переходи к следующему делу.  
Представление об «идеальности»  
Существует лишь в твоей голове

И может отличаться от представлений других людей.

\* \* \*

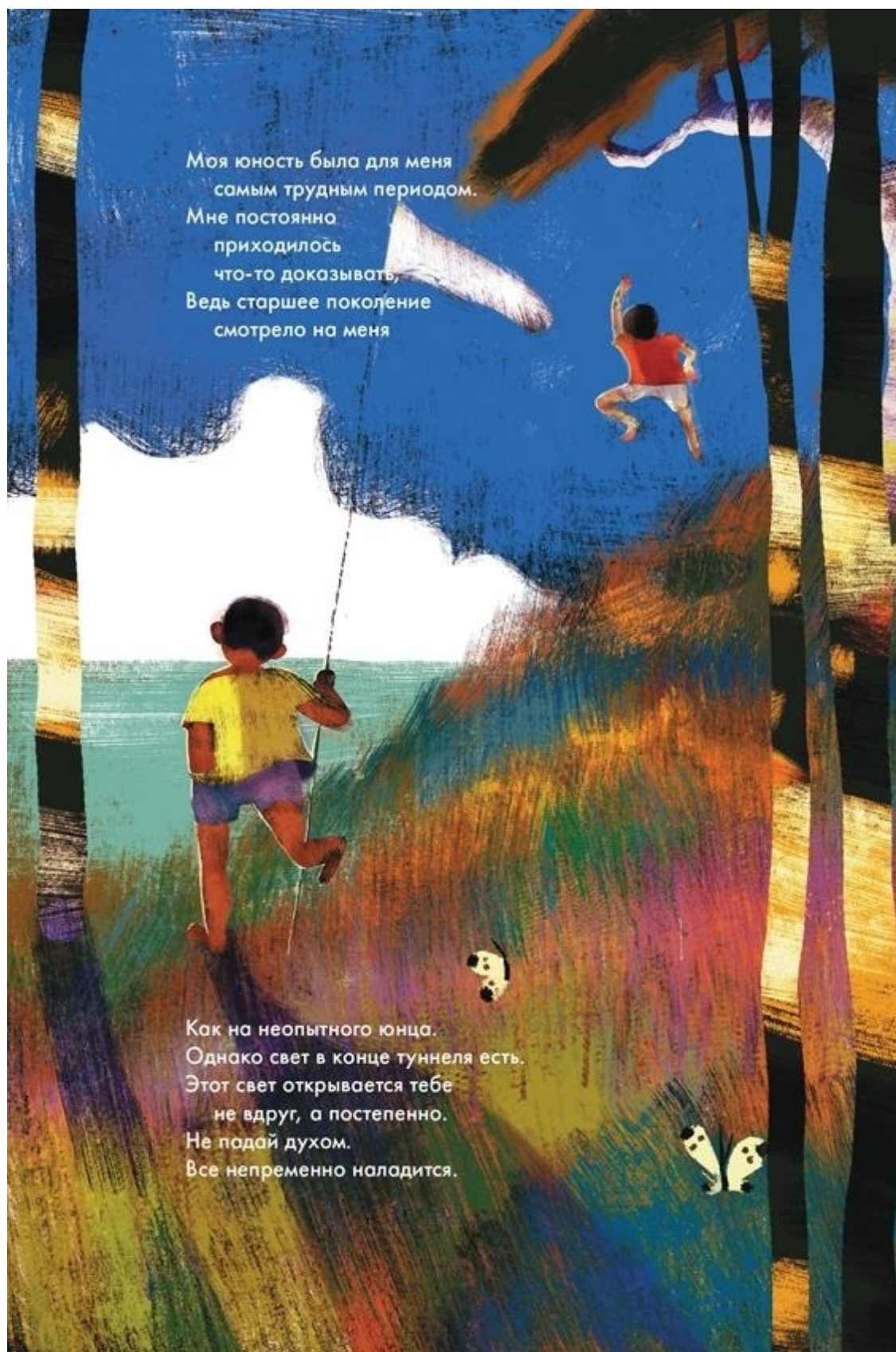
Перед любым экзаменом или собеседованием помни:  
Ты знаешь намного больше, чем думаешь.  
В подсознании сокрыт океан мудрости.  
Будь уверен в себе.

\* \* \*

Проведи грань между тем, на что можешь влиять,  
И тем, на что не можешь.  
Например, прошлое нельзя переделать.  
Нельзя повлиять на то, что думают о тебе другие.  
Но можно контролировать то,  
Что ты делаешь прямо сейчас.  
Лучший способ освободиться от тревоги  
И беспокойства –  
Сосредоточиться на настоящем моменте.

\* \* \*

Не бойся допускать ошибки.  
Бойся лишь не научиться на своих ошибках.  
Эксперт – это тот, кто обрел навыки и знания,  
Совершив множество ошибок.





## Первая неудача

«Гемин Суним, я не попал в хороший университет. Мне стыдно, что я такой бездарь. Не знаю, что мне делать».

«Я потратил целый год на подготовку к экзамену по адвокатуře, но не сдал его, в отличие от многих моих друзей. Возможно, стоит его пересдать, но у меня пропало желание».

«Я бросил работу и открыл магазин, но все вышло не так, как я рассчитывал. Покупателей почти не было, и мне пришлось закрыться через полгода. Я ударил в грязь лицом перед родными и потерял почти все деньги. Я подавлен и напуган».

Наша первая неудача всегда невероятно болезненна. И мы редко оказываемся готовы к ней. Экзамен очень сложный, но отчего-то мы думаем, что сдадим его. Экономическая ситуация в стране не очень, но мы считаем, что если будем усердно работать, то затея с магазином удастся. И только потерпев фиаско, осознаем, что запасного плана у нас нет. И видим будущее в черном цвете – особенно те из нас, кто вложил все силы в достижение конкретной цели, но не справился. Если до этого их жизненный путь был гладким, то неудача кажется чем-то вроде пробуждения к жестокой реальности.

Но неудачи будут постигать вас на протяжении всей жизни. И не сосчитать, сколько ваших планов не осуществится. Другими словами, та неприятность, из-за которой вы сейчас убиваетесь, – весьма распространенная ситуация, хоть вам так и не кажется. Тут важно не заниматься самобичеванием и не считать, что вся жизнь теперь насмарку. Вместо этого примите тот факт, что сейчас вы просчитались, и проанализируйте, в чем именно заключалась ваша ошибка. Как только у вас появится четкое понимание случившегося, примите решение не повторять своих ошибок и двигайтесь дальше. Иначе есть все шансы, что ситуация повторится.

Наверное, смешно слышать о монахе, которому трудно было найти работу, и все же первая крупная неудача постигла меня в погоне за должностью преподавателя в США. Получив докторскую степень, я подал заявление в несколько колледжей и университетов; к счастью, в шести учебных заведениях я успешно прошел как первый этап – подачу документов, так и второй – онлайн-собеседование. Завершающим этапом было приглашение в кампус, где мне предстояло очное собеседование и выступление перед студентами и преподавательским составом. К сожалению, из шести заведений тот колледж, в который мне хотелось попасть больше всего, отказал первым. Прежде мне не доводилось переживать такие неудачи, и я был сильно уязвлен и растерян. Хотя мне предстояли собеседования еще в трех колледжах, мысль о том, что я не получил желанную работу, заставила меня усомниться в своих способностях и даже задуматься о том, не отказаться ли мне от этой затеи совсем. Я впал в депрессию, и все, что мне хотелось, – это спать.

Так я проспал несколько дней, но однажды утром проснулся очень рано и стал думать над тем, почему не получил работу. Изначально, еще до своих поездок в кампусы, я полагал, что если честно постараюсь и продемонстрирую свою искренность и подготовленность, то меня, скорее всего, возьмут. Однако тем ранним утром меня вдруг осенило, что этот подход оказался просто-напросто неправильным. Колледжу нужен был не самый искренний и старательный кандидат, а человек, который уже обладает всеми умениями и навыками, необходимыми на этой должности. Другими словами, я был наивен в своих представлениях о том, чего ждут от будущего преподавателя. Отправной точкой должен был быть не я, а требования самого учебного заведения. К оставшимся собеседованиям я готовился, методично анализируя, что нужно конкретному колледжу или университету. И такая тактика вскоре принесла свои плоды – я получил приглашение на работу.

Вы когда-нибудь терпели неудачу на собеседовании? Вместо того чтобы довольствоваться смутной надеждой, что все пройдет хорошо, если в следующий раз вы просто постараетесь получше, возьмите и выясните, в чем конкретно вы ошиблись, и больше не повторяйте ошибку. Вы в недоумении из-за того, что не набрали достаточное число баллов в типовом тесте, таком как экзамен на выявление академических способностей, экзамен на право заниматься адвокатской практикой или стать сертифицированным аудитором? Тогда проанализируйте, как именно вы готовились к этому тесту. Вероятно, занимались там, где вам было сложно сконцентрироваться? Составили ли вы расписание занятий и придерживались ли его? Обращались ли за советом к тем, кому удалось набрать высокий балл? Если ваш бизнес пошел ко дну, не тратьте время на поиск виноватых; возьмите на себя ответственность и задайтесь вопросом, почему вы потерпели убытки. Возможно, выбрали неподходящее место для магазина? Ваши товары были недостаточно уникальны или не отличались качеством? Вы неправильно вели себя с клиентами, персоналом или партнерами по бизнесу? Если вы решите открыть другой бизнес, потратьте в два, даже в три раза больше времени, чем прежде, на сбор информации и подготовку бизнес-плана.

Неудачи – это то, что случается со всеми. Каждый раз, когда нам что-то не удастся, мы можем научиться на своих ошибках и стать немного мудрее и предусмотрительнее. Неудача также может быть возможностью переосмыслить свою жизнь и вырасти в ментальном и духовном плане. Я желаю вам удачи в вашем следующем начинании.



\* \* \*

Если тебе не удалось добиться цели,  
Это еще не значит, что твои усилия были напрасны.  
Неудача важна сама по себе,  
Ведь она учит тебя новому.  
Никто не скажет, что в жизни было ценнее всего,  
Пока не придет время подводить итоги.

\* \* \*

Ты не загубил свою жизнь  
Только потому, что провалил экзамен.  
Твоя жизнь не рухнула  
Только из-за того, что твой бизнес потерпел крах.  
Если ты пережил неприятность,  
Остерегайся мыслей, из-за которых  
Все может показаться еще хуже, чем оно есть.

\* \* \*

Первый шаг к преодолению неудачи –  
В полной мере признать, что ты не справился.  
Когда ты признаешь это, твой ум успокоится,  
И ты увидишь, что нужно делать дальше.

\* \* \*

Добиться слишком большого успеха  
В чересчур раннем возрасте –  
Одна из самых больших опасностей в жизни.  
Не пытайся взобраться выше, чем можешь,  
Пока ты не готов.  
Доберешься туда шаг за шагом.

\* \* \*

Если что-то не сложилось,  
Не сдавайся; продолжай путь,  
Попытайся идти к цели разными маршрутами.  
Нет никакого определенного ответа, Нет единственного решения.  
Мы находим лучший способ путем проб и ошибок.

\* \* \*

После раскатов грома и проливного дождя  
Голубое небо и зеленые горы  
Видятся нам чище и яснее прежнего.  
А пережив серьезное испытание,  
Мы ясно видим, что в нашей жизни  
По-настоящему ценно.

\* \* \*

Смысл жизни не в том, чтобы ждать,  
Когда закончится гроза,  
А в том, чтобы учиться  
Танцевать под дождем.

*ВИВИАН ГРИН*

\* \* \*

Не унывай, мой друг.  
Если посмотреть на жизнь в целом,  
Сегодняшняя трудность покажется тучей.  
Хоть она и велика, но скоро рассеется.

\* \* \*

Когда ты надеешься, что кто-то придет  
И решит твою проблему,  
Помни, что ничто в этом мире не бывает просто так.  
Решив твою проблему,  
Этот человек может стать твоей  
Следующей проблемой.

\* \* \*

Не выпрашивай  
У людей внимания к своей персоне.

Когда ты откроешь и разовьешь  
Свои уникальные способности,  
Они сами обратят на тебя внимание.  
Если ловишь себя на мысли,  
Что желаешь внимания других,  
Скажи себе: «Мне просто нужно  
Продолжать работать».  
Ты благородный человек;  
Не веди себя как попрошайка.

\* \* \*

Если ты позволишь себе дрогнуть,  
Мир встряхнет тебя еще сильнее.  
Будь как скала, которую трудно сдвинуть с места  
Похвалой или критикой других людей.

\* \* \*

Даже если ты приложишь максимум усилий,  
Найдется тот, кто будет критиковать тебя  
Или ехидничать.  
Все люди разные,  
Ведь есть и те, кто считает  
Посредственными блюда  
Из мишленовского ресторана.  
Кем бы ты ни был, невозможно угодить всем.

\* \* \*

Одно слово критики воздействует на нас сильнее,  
Чем десять слов похвалы.  
Когда тебя задевает чья-то критика,  
Вспомни, что за каждым словом критики –  
Десять слов похвалы  
От тех, кто тебя любит и поддерживает.

\* \* \*

Если мы видим, что кто-то увлечен своим делом,

Нас невольно тянет к этому человеку.  
Он всецело поглощен своей работой,  
А мы не можем отвести от него глаз.  
Энтузиазм заразителен.

\* \* \*

Если кто-то рекламирует товар,  
Но не вполне в него верит,  
Товар не будет продаваться.  
Продается не товар, а воодушевление продавца.

\* \* \*

Ты когда-нибудь выкладывался по максимуму?  
Может, никто и не знает об этом,  
Но тебе-то известно, что ты сделал  
Все от тебя зависящее.  
Даже если ты потерпишь неудачу,  
Тебе не о чем сожалеть.

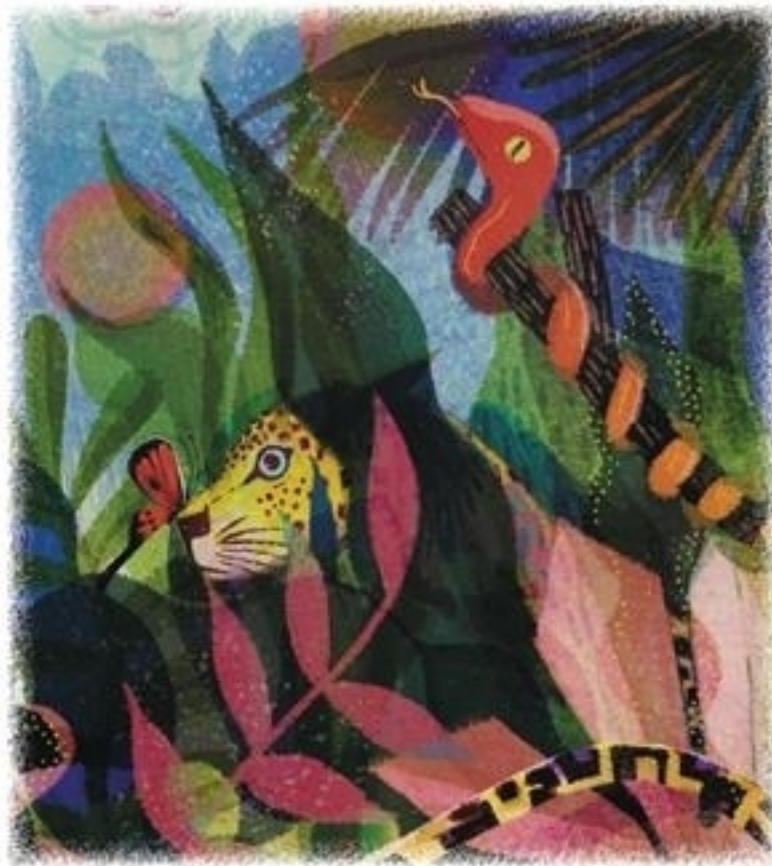
\* \* \*

Если небо хочет, чтобы ты вырос над собой,  
Оно посылает тебе соперника, который способнее тебя,  
Вырос в лучшей семье и достойнее как человек.  
Сражаясь с таким соперником,  
Ты открываешь в себе скрытые прежде способности.  
И хотя ты мог возненавидеть соперника,  
Оглянувшись назад и увидев,  
Как сильно вырос за это время,  
Ты, вероятно, испытываешь к нему благодарность.

\* \* \*

Постарайся разгадать эту загадку:  
«Ты знаешь, какая роль  
Самая сложная в твоей компании?»  
Ответ: «Та, что назначена мне».

\* \* \*



Не пытайся блеснуть умом,  
Придираясь к чужим недостаткам,  
Слишком незначительным, чтобы о них говорить.  
Все поймут, для чего ты это делаешь.

\* \* \*

Не пытайся добиться продвижения,  
Критикуя тех, кто впереди тебя.  
Иначе и тебя скоро будут критиковать  
Те, кто за твоей спиной.  
Вместо этого старайся заслужить признание  
Своим усердным трудом и талантом.  
В тот момент, когда ты на кого-то нападаешь,  
Все видят, чего ты стоишь на самом деле.

\* \* \*

Ошибочно полагать,  
Что все в работе твоей мечты  
Будет весело и интересно.  
В любой деятельности есть рутина.  
Прежде чем что-то принесет плоды,  
Приходится многое преодолеть.

\* \* \*

Я думал, что преподаватели только учат  
И занимаются научной деятельностью.  
Но, став преподавателем,  
Я осознал, что эта работа подразумевает  
Выполнение задач, которые мне не по душе,  
Например сбор квитанций,  
Написание рекомендательных писем,  
Заполнение заявлений и отчетов  
Для получения исследовательских грантов,  
Чтение лекций для абитуриентов и их родителей  
И так далее.  
И, похоже, так обстоят дела в любой  
Сфере деятельности.  
Ты сможешь делать то, что любишь,  
Если будешь делать и то, что не любишь.

\* \* \*

Когда приходит время выполнить задачу,  
К которой ты давно готовился,  
Ты ожидаешь, что будешь сильно нервничать.  
Но если ты сделал все возможное,  
Ты совершенно спокоен и не слишком взволнован.  
Зная, что сможешь показать,  
Сколько усилий приложил,  
Ты даже испытываешь радостное волнение.  
Если ты должным образом подготовлен,  
Тебе не о чем беспокоиться.

\* \* \*

Вкладывайте сердце, ум и душу  
Даже в самые незначительные свои занятия.  
Это и есть секрет успеха.

*СВАМИ ШИВАНАНДА*

\* \* \*

Похоже, больше всего силы и мудрости  
Мы обретаем  
В самые трудные моменты своей жизни.  
Впоследствии, возвращаясь мыслями  
К тем непростым временам,  
К тому, чему мы научились тогда  
И как мы это пережили,  
Мы понимаем, что все это стало для нас  
Бесценным опытом.



Скажи «И что?» тому, что заставляет  
Тебя волноваться и чувствовать  
Собственную неполноценность.  
«Я немного нервничаю перед экзаменом. И что?»  
«Я немного ниже и плотнее других. И что?»  
«У меня не много денег на счету. И что?»  
Как только ты признаешь свои комплексы,  
Ты найдешь в себе смелость преодолеть их.  
Если ты попытаешься спрятать  
Эту ущербную свою часть  
И будешь стыдиться ее, она так  
И останется твоей проблемой.  
Никому нет до этого дела,  
Если ты сам не испытываешь неудобства.

## Глава 6. Исцеление





Пусть через страдания мое сердце откроется  
Настолько широко, чтобы принять в себя чужую боль.  
Пусть моя боль даст мне возможность  
Почувствовать единение с теми, кто тоже страдает.  
Точно так же, как я желаю,  
Чтобы мои страдания быстрее закончились,  
Я молюсь за других,  
Желая, чтобы и их наконец отпустила боль.



## Когда простить – тяжело

У каждого из нас в жизни есть человек, который совершил по отношению к нам нечто совершенно непростительное. Мы знаем, что должны простить этого человека ради своего же блага, а не оставаться исполненными ненависти и гнева, но это проще сказать, чем сделать. Можно ли так легко простить кого-то, кто оклеветал нас, кто обидел и нанес тяжелое оскорбление? Они перешагнули через нас на своем пути к вершине и нанесли удар нам в спину. Всякий раз, когда мы видим их, они ведут себя так, будто не сделали ничего подобного. Но рана очень глубока, и мы не уверены в том, что когда-нибудь сумеем исцелиться.

В такой ситуации не стоит спешить прощать. Первый шаг к исцелению глубокой эмоциональной раны – признать и принять свои чувства такими, какие они есть: жгучая ярость и сильнейшая ненависть. Это естественная попытка ума провести четкую границу между тем человеком и самим собой. Эти чувства являются своего рода защитной стеной, которая позволяет нашему уязвимому «я» исцелиться. Если кто-то призывает нас отказаться от этой ярости, а мы еще не готовы, мы рискуем сломать защиту слишком рано и еще больше разбередить рану.

Но если воспоминание постоянно всплывает, несмотря на то что прошло много лет, – это проблема. Мы становимся белкой в колесе, неспособной убежать от боли. Чем чаще мы вспоминаем тот момент, когда нам причинили боль, тем сильнее презираем себя за то, что не сумели противостоять этому. Когда наш ум все время возвращается к прошлому, мы не видим того, что происходит в настоящем, и не можем полноценно радоваться жизни. Хотя наш ум решает простить, сердце упрямо остается закрытым. Что еще хуже: так как никто никогда не учил нас, какие шаги нужно сделать, чтобы суметь кого-то простить, между головой и сердцем возникает непреодолимая пропасть, и это становится еще одним источником страданий.

Однажды воскресным вечером я ужинал со старым школьным приятелем, с которым когда-то очень дружил. Мы не общались со времен выпуска, но он вышел на связь вскоре после того, как узнал, что я стал монахом. Несмотря на то что вначале мы испытывали неловкость, так как долгие годы жили совершенно разными жизнями, вскоре снова смогли расслабиться в обществе друг друга. Он был из бедной семьи, как и я, но трудился усерднее, чем все, кого я знал. Он прикладывал максимум усилий не только на уроках, но и на внешкольных занятиях, таких как спорт и музыка. Он поступил в один из самых престижных университетов, затем получил должность в одной из лучших корейских компаний. Проработав в этой компании около десяти лет, он основал собственную фирму. Все считали его очень успешным.

Когда мы закончили ужинать, мой друг, словно выжидал подходящего момента, внезапно произнес:

– Прошу тебя, Гемин Суним, помоги мне. В последнее время я немного подавлен и мне ничего не хочется делать. Столько всего навалилось.

Мой успешный, трудолюбивый друг сидел передо мной с опущенными плечами и лицом маленького мальчика. Интуитивно чувствуя, каково ему приходилось в детстве, я осторожно произнес:

– Ты всегда усердно трудился, даже в детстве; почему так, как думаешь?

Сначала он заговорил об обязанностях кормильца семьи, но я мягко повторил вопрос, и наконец он вернулся к разговору о детстве.

– Дома все было довольно сложно. Если бы я не трудился так упорно, моей матери приходилось бы очень трудно, так что, наверное, причина в этом.

Я продолжал попытки разговаривать его:

– Значит, в этом все дело? Ты просто хотел облегчить жизнь матери?

Тут его лицо помрачнело. Он смутился.

– На самом деле причина была в моей тетке, жене старшего брата моего умершего отца; я не выносил, как она смотрела на мою мать сверху вниз, говоря, что такой бедный и необразованный человек, как она, никогда не сумеет добиться лучшей жизни для себя и своих детей. Чтобы доказать ей обратное, я был полон решимости трудиться усерднее и стать успешнее, чем мои двоюродные братья и сестры.

– И всякий раз, когда ты видел столь пренебрежительное отношение со стороны тети, ты, должно быть, злился и чувствовал себя униженным. Если бы у меня была такая родственница, я бы тоже ее ненавидел. Сейчас, если ты действительно хочешь, чтобы я помог тебе, представь, что эта тетя, которая обижала тебя и твою мать, стоит перед тобой. Стань опять тем ребенком, которого ранили, и выскажи своей тете все, что думаешь. Но только не используй язык взрослого, говори так, как говорил бы десятилетний ребенок. Мы возвращаемся во времена твоего детства. Можешь забыть о том, как важно уважать старших и не ругаться; просто произноси те слова, что в тебе поднимаются. Как есть.

Одна из причин, по которой прощение дается так сложно, в том, что наше сердце не прислушивается к уму. Мы не знаем, как их связать. Иногда мы пытаемся отрицать или подавлять гнев и ненависть, надеясь, что они уйдут, но они всегда возвращаются. Любопытно, однако, что именно эти эмоции – гнев и ненависть – и есть тот канал, по которому решение ума простить достигает сердца. Вместо того чтобы бороться с чувствами, нам стоит признать их, позволяя им быть и наблюдая за тем, как их энергия движется внутри нас. Она проявляется покрасневшим лицом, напряжением в мышцах или учащенным сердцебиением? Не отождествляя себя с этими эмоциями, следите за ними отстраненно, но внимательно. Как мать, которая смотрит на своего ребенка, мы можем наблюдать за эмоциями со всем вниманием и сочувствием.

Если мы продолжим так делать, произойдет нечто неожиданное. Словно снимется слой луковичной шелухи, начнет обнажаться внутренняя картина наших эмоций. В моем случае под гневом я сумел различить глубокую печаль, а потом, глядя в глубину с еще большим состраданием, прямо за печалью я обнаружил страх одиночества и смерти. Если мы научимся смотреть на свои эмоциональные раны внимательно и с сочувствием, наше ожесточившееся сердце начнет оттаивать.

Едва почувствовав, как наши сердца начинают открываться, мы можем попытаться направить свой полный сочувствия взор на человека, который нас ранил. Попытаться заглянуть глубже и понять его боль и страдание. Если бы он был счастлив, маловероятно, что он поступил бы вот так. Увидьте, что скрывается под его несчастьем. Цель этой практики – не найти оправдание дурным поступкам, направленным против нас, а развязать узел наших эмоций, которые тянут назад и не дают нам жить полной жизнью. Другими словами, мы пытаемся простить обидчика не ради него самого, а для того, чтобы освободиться от прошлого. Но, чтобы этого достичь, важно попытаться того человека понять.



Если мы сможем оставить свои предубеждения и посмотреть на другого человека не с осуждением, а с пониманием, то начнем видеть то, чего раньше не замечали. К примеру, за хвастливой фигурой, которая смотрела на нас сверху вниз, скрывается ребенок, на которого смотрели точно так же. Возможно, над ним подсмеивались родители, братья или друзья. Возможно, этот человек вел себя так, потому что тоже был одинок или потому что с возрастом он стал ощущать неуверенность и грусть. Разглядев глубинную правду, наше сердце невольно смягчается. Если продолжить открывать сердце навстречу всем, кто одинок и неуверен в себе, и увидеть, насколько их переживания похожи на наши, внутренняя печаль трансформируется в сострадание ко всем в этом мире, включая самого себя.

Мой друг какое-то время молчал. Когда я еще раз попросил его озвучить то, что он чувствует, он буквально взвыл, давая выход ярости, которую так долго сдерживал:

– Черт бы тебя побрал, черт бы тебя побрал!

И, как ребенок, он уткнулся лицом в мое плечо и зарыдал.

– Я так расстраивался из-за мамы и так злился на тетку. Мне было очень тяжело.

Я тоже прослезился. Немного поплавав, друг успокоился и сказал мне:

– Вот в чем дело, вот почему моя жизнь всегда была борьбой – я хотел отомстить тетке и в то же время заслужить ее признание. Но после того как в прошлом году она скончалась, эта возможность исчезла, и тогда я начал ощущать пустоту.

Через несколько дней после того ужина мой друг прислал мне письмо по электронной почте, в котором поблагодарил меня и рассказал, что теперь ему намного легче. «Похоже, теперь я наконец-то могу простить свою тетку, – писал он. – Вернувшись домой, я, прямо как ты посоветовал, стал думать о том, какие страдания выпали на ее долю. Меня осенило, что ее жизнь была несчастливой. Ее муж был успешен, но постоянно ей изменял. Чувство одиночества и ощущение, что ее предали, были главными ее спутниками в браке. Если бы она была счастлива, то, вероятно, не вела бы себя так с моей матерью. У меня такое чувство, что я наконец сумею простить ее и отпустить прошлое».

Внутри нас не только гнев и ненависть, но еще и печаль и горе, одиночество и страх. Однако это не все. В нас также живет сострадательный внутренний наблюдатель, который смотрит на все эти эмоции беспристрастно. Если вы страдаете из-за того, что вам кого-то трудно простить, я молюсь за вас и за то, чтобы вы нашли в себе этого сострадательного наблюдателя.



\* \* \*

За злым и жестоким нравом  
Всегда стоит страх, который уходит  
Корнями в детство или текущие обстоятельства.  
Под этим страхом скрываются  
Боль и уязвимость.  
Если ты и впрямь хочешь кого-то простить,  
Посмотри вглубь и разгляди, что там.

\* \* \*

Лишь истинное понимание может  
Привести к прощению.  
И такое понимание возможно,  
Когда ты видишь страдания других.

*ТИТ НАТ ХАН*

\* \* \*

Как бы ни заслуживал кто-то твоей ненависти,  
Если ты поддашься этому чувству,  
То станешь самой главной его жертвой.  
Чем глубже становится долина ненависти,  
Тем сильнее ощущение, что ты в адской ловушке.  
Прими решение отслеживать эти негативные чувства,  
Даже если ты делаешь это не для кого-то,  
А ради себя самого.

\* \* \*

«Гемин Суним,  
Я извинился, но она никак не простит меня.  
Может, мне встать на колени и умолять?»  
За проступки не прощают сразу же,  
Только потому, что ты извинился.  
Она много страдала из-за тебя,  
Так что, если хочешь быть прощенным,  
Потребуется больше, чем пара извинений.  
Если ты действительно сожалеешь, то должен  
Искренне извиниться много раз.  
Легко сказать пару слов – слишком просто,  
В ее глазах,  
По сравнению с той болью, что ей пришлось вынести.

\* \* \*

Когда смотришь на ситуацию спокойно,  
Ты видишь, что человек, который причинил тебе боль,  
Поступал плохо не только с тобой,  
Но и со всеми в подобной ситуации.  
Очевидно, всему виной – его плохой характер.  
Так что не принимай на свой счет  
То, что он сказал или сделал.  
Проблема не в тебе.  
А в нем.

\* \* \*

Когда она говорит обидные вещи,  
Подумай: это в ответ на твой поступок  
Или есть другое объяснение?  
Если второе, тогда нет нужды брать на себя вину  
За что-то, чему не ты был причиной.

\* \* \*

Если ты истощен и весь на нервах,  
Возможно, это потому, что твой ум перегружен  
Мыслями и поступками других людей.  
Если в этом причина, на три дня сядь  
На медиациету –  
Воздержись от телефона, телевизора и интернета.  
Вскоре ты сумеешь прислушаться  
К собственному телу и разуму,  
И хорошее самочувствие вернется.

\* \* \*

Если на твоём рабочем столе  
Или в твоей комнате бардак,  
Он будет лишь усиливаться,  
И, разумеется, это не поможет тебе  
Работать эффективнее.

Когда ты приходишь с работы и переодеваешься,  
Лучше сразу вешать одежду в шкаф,  
Даже если это раздражает тебя.

\* \* \*

Как тот, кто бросает курить, чтобы поправить здоровье,  
Мой друг заявил, что на месяц откажется от новостей.  
И он действительно перестал быть  
Растерянным и встревоженным.  
Спроси себя, действительно ли тебе необходимо  
Столько знать о политике,  
Происшествиях и знаменитостях?  
Мы привыкли бездумно поглощать новости.  
Но, как и лапша быстрого приготовления,  
Они не приносят нам пользы.

\* \* \*

Оставшись одни в тихом месте,  
Мы познаем безмолвие ума.  
Тишина питает и укрепляет, как лекарство, помогая нам  
Восстановить свой центр и открыть в себе  
Божественное.  
Регулярный прием тишины  
И покоя необычайно полезен.

\* \* \*

Боль жизни – не то, что нужно преодолевать.  
Нет, она призывает к смиренной любви и исцелению.  
Чем неистовее мы ее отрицаем  
Или пытаемся о ней забыть, тем сильнее она становится.  
С теплотой смотри на свою боль,  
Не отрицая ее и не сопротивляясь ей.  
И тогда ты найдешь любовь,  
Которая скрыта под ней.

\* \* \*

Доброе сердце, которое молится о том,  
Чтобы чужие страдания окончились,  
Таковыми молитвами положит конец  
Своим собственным страданиям.  
Пошли благословение  
Семье, друзьям, коллегам, незнакомым людям.  
Святой действует из сострадания не потому,  
Что он святой.  
Скорее его поступки, полные сочувствия,  
Делают его святым.

\* \* \*

Итак, сегодня ты чувствуешь себя ужасно.  
Но это не значит, что вся твоя жизнь – кошмар.  
Прямо сейчас ты опустошен и выжат как лимон.  
Но ночью ты выспишься, и тебе станет лучше.

\* \* \*

Сердечные раны заживают,  
При встрече с красотой  
Или когда мы смеемся.  
Когда мы гуляем среди красот природы,  
Наши мысли отдыхают.  
Когда мы смотрим на произведение искусства,  
Наше восприятие обостряется.  
Когда мы общаемся с остроумным другом,  
Наш ум проясняется.  
Посредством красоты и смеха мы возвращаемся  
К исходному состоянию и снова становимся целыми.

\* \* \*

От одного монаха я услышал такой анекдот:  
Новообращенный монах спрашивает старшего:  
«Подобает ли монаху отправлять письма  
По электронной почте?»  
Старший монах отвечает:  
«Конечно, но только без прикрепленных файлов!»

\* \* \*

Если ты хочешь разжечь костер,  
Между дровами должно быть место.  
Если уложить их слишком плотно,  
Огонь не возьмется: Пламени нужно пространство, чтобы дышать.  
Точно так же, если мы не можем свободно вздохнуть,  
Мы не сможем наслаждаться всем тем, что имеем,  
Сколь бы ни было оно приятно или ценно.

\* \* \*

Когда тебе нужно куда-то пойти,  
Выходи на десять минут раньше.  
Твой ум не будет взбудоражен спешкой,  
И ты сумеешь насладиться прогулкой.  
Точно так же, удели лишние пять минут трапезе.  
Так ты сможешь как следует распробовать вкус блюд,  
И после не будет тяжести в желудке.  
Какие-то лишние пять или десять минут  
Могут сделать твою жизнь куда лучше.

\* \* \*

Если у тебя есть несколько одинаковых вещей,  
Оставь себе ту, что больше нравится,  
А остальные раздай.  
Когда у нас слишком много вещей,  
Не мы владеем ими, а они владеют нами.  
Пространство, в котором царит порядок и чистота, —  
Это великая роскошь, ведь в нем ум успокаивается.

\* \* \*

Каждый день выбирай две или три вещи,  
Которыми давно не пользуешься,  
И отдавай их или выбрасывай:  
Продукты, лекарства, косметические средства,  
Которые уже просрочены,  
Одежду, которую не носил несколько лет,

Прочитанные книги,  
Которые не станешь читать снова,  
Бытовые приборы и мебель,  
Которые лишь занимают место.  
Избавляясь от них, ты не теряешь, а выигрываешь.  
Незагроможденное пространство  
Дарует комфорт и расслабление.  
Пусть у тебя остается только то,  
Что делает тебя счастливым.





## **«Гемин, я немного подавлен»**

Все мы хоть раз в жизни испытывали депрессию. Было бы чудесно, если бы наша жизнь была наполнена исключительно радостью и счастьем, однако в ней есть и старение, и болезни, и смерть, с которыми приходится считаться. Неудивительно, что в какой-то момент, столкнувшись с неизбежным, мы впадаем в депрессивное состояние.

Если задуматься, в моей жизни депрессия подобна гостю, который появлялся именно тогда, когда мне удавалось наконец о нем забыть, – когда мои отношения с коллегами обострялись из-за недопонимания, когда усердная работа не давала результата, когда я заболел, но не знал причину болезни или не понимал, как ее вылечить. Я не видел выхода из этих ситуаций, и ко мне подкрадывалась депрессия.

После того как я основал в Сеуле некоммерческую организацию под названием Школа разбитых сердец, мне довольно часто встречаются люди, которые, как и я, периодически сталкиваются с легкой депрессией. Школа предлагает бесплатные программы поддержки тем, кто борется с раком, кто потерял семью, пережил развод, растит ребенка-инвалида, кому трудно после ухода выросшего ребенка из дома, кого беспокоят вопросы нетрадиционной сексуальной ориентации, кто не знает, как жить после выхода на пенсию, и т. д. У большинства участников программ не диагностирована клиническая депрессия; в ином случае мы сразу же направляем человека к врачу. Но тем, кто время от времени испытывает уныние и подавленность, я даю совет, руководствуясь буддистской психологией.

Всякий раз, испытывая депрессию, я дотошно исследовал свой ум и пришел к поразительным выводам. Это состояние провоцировалось и подпитывалось прежде всего моими собственными повторяющимися мыслями. Мысли у нас в голове формируют наше эмоциональное состояние. Позитивная мысль рождает позитивное чувство, тогда как негативная ведет к негативному переживанию. Если не подбрасывать дрова депрессивных мыслей в печь нашего ума, подавленность исчезает вместе с самой мыслью. Поэтому, если мы хотим разобраться с депрессией, вначале нужно осознать, какие мысли к ней привели.

Мысли – это то, как мы смотрим на внешнее и внутреннее положение дел, которое мы и называем своей жизнью. По подсчетам ученых, у людей возникает около 17 000 мыслей на протяжении одного-единственного дня; многие мысли похожи по содержанию, а те, что возникают чаще всего, обычно связаны с воспоминаниями. Мы приучаемся думать об одних и тех же эпизодах снова и снова. Проблема в том, что чаще всего мы растворяемся в своих мыслях и при этом совершенно их не осознаем. Хотя мысли производит наш собственный ум, они оказывают влияние на наше эмоциональное состояние, зачастую против нашей воли. Кроме того, так как мысли возникают в большей степени на подсознательном уровне, нам нелегко различить те, что отражают объективную реальность, и те, что выражают наше субъективное мнение. А значит, мы склонны думать, что наши мысли – ясное отражение реальности, даже когда это абсолютно не так.

В свете того, что нам известно о природе мыслей, я хотел бы дать вам три совета, которые помогут в борьбе с депрессией. Во-первых, когда у вас появляется депрессивная мысль, помните, что это лишь единственное мимолетное облачко на широком небе вашего разума. Многие психологические проблемы возникают из-за того, что мы путаем мимолетные мысли со своим «я». Но мысли – это лишь преходящие реакции на конкретные обстоятельства, которые также постоянно меняются. Отступив на шаг и понаблюдав за депрессивной мыслью, мы можем увидеть, насколько она малозначима в общем контексте. И если оставить ее в покое, а не взаимодействовать с ней, она или исчезнет сама по себе, или видоизменится. Мы можем

сказать: «О, как интересно! Над головой проплывает облачко», и вскоре мысль растворится без следа. Но если мы привяжемся к этой мысли и будем отождествлять себя с ней, а не воспринимать ее как нечто отдельное от нас, то позволим ей задержаться и в конечном счете провалимся в болото депрессии.

Во-вторых, если вашу депрессию спровоцировали слова людей, которые не слишком хорошо вас знают, вы должны понимать, что – хотя они как будто говорят о вас – их слова отражают скорее их собственное внутреннее состояние. Их высказывания основаны на том, кем они вас представляют, исходя из собственных убеждений. Мы можем надеяться, что такие люди станут счастливее и перестанут придирааться к другим, но не можем брать на себя ответственность за их отрицательный настрой, которому не мы явились причиной. Если не обращать на них внимания, они не смогут так сильно на вас влиять.

В-третьих, мы должны помнить о том, что большинство мыслей – это субъективное мнение, основанное на нашем ограниченном опыте. Они не незыблемы и меняются вместе с ситуацией. Поэтому, если вы поймали себя на негативных мыслях, вместо того чтобы думать о них со всей серьезностью, просто верните фокус внимания в настоящий момент и дышите. Всегда полезно сконцентрироваться на дыхании, ведь дыхание – это то, что происходит в настоящем. Когда вы чувствуете, как воздух входит в ваше тело и выходит из него, ваш ум успокаивается и напряжение отступает. А когда ум оказывается в здесь и сейчас, мысли естественным образом останавливаются. Прямо сейчас отложите эту книгу и всего минуту попытайтесь подышать глубоко. Помните, что самый простой способ высвободить ум из ловушки негативных мыслей и чувств – это сфокусироваться на настоящем посредством дыхания.



Теперь постарайтесь ощутить свое дыхание.  
Дышите глубоко, вдох и выдох...  
Исцеление начинается тогда,  
Когда мы прислушиваемся к себе.

\* \* \*

Мы все в какой-то период жизни  
Испытываем депрессивные чувства.  
Когда так случается, заметь, что негативные мысли –  
Это топливо для гнетущих чувств.  
Если мы продолжаем кормить чувство  
Таковыми мыслями,  
Чувство становится сильнее  
И остается с нами надолго.  
Чтобы выбраться из ловушки негативных мыслей,  
Переключи внимание на тело и дыши глубоко.  
Когда ум очистится, подавленность уйдет.

\* \* \*

Чтобы освободиться от печали,  
Облака плачут до тех пор,  
Пока у них не останется слез.  
И тогда они чувствуют себя так,  
Словно с них сняли огромный груз,  
Тяжелый, как все те слезы, что они пролили.  
Мы можем выпустить свою печаль в небо внутри нас.  
Когда нам грустно, можно поплакать так,  
Как плачут облака.

\* \* \*

Когда к тебе является печаль,  
Не надо – не отталкивай ее.  
А лучше иди прямо к ней  
И прими ее.  
Пролив море слез,  
Ты сумеешь разглядеть  
Свет в конце туннеля.

\* \* \*

Не доверяй негативным мыслям,

Особенно в трудной ситуации.  
Когда ты страдаешь от боли, тебе кажется,  
Что боль всегда будет с тобой.  
Когда ты терпишь поражение, тебе кажется,  
Что ты никогда не оправисься.  
Познав утрату, ты думаешь,  
Что рана никогда не заживет.  
Но ничто не длится вечно,  
Даже трудные времена.  
Тебе станет легче.

\* \* \*

Когда ты измотан множеством мыслей,  
Обрати внимание на предмет прямо перед тобой.  
Постарайся разглядеть его как следует,  
Как можно внимательнее.  
Какой у него цвет, текстура, стиль, материал?  
Когда ты фокусируешься на чем-то,  
Что в поле твоего зрения,  
Твои мысли естественным образом останавливаются,  
Потому как ум  
Не в состоянии выполнять две задачи одновременно.

\* \* \*

Когда сложные эмоции,  
Такие как тоска, грусть и страх,  
Поднимаются в тебе,  
Самое смелое, что ты можешь сделать, –  
Это провести с ними немного времени.  
Вместо того чтобы пытаться избежать их,  
Включив телевизор или позвонив другу,  
Сядь рядом с ними и спокойно посмотри на них.  
Когда ты обращаешь на них внимание,  
Они либо видоизменяются и исчезают,  
Либо перестают так сильно пугать тебя.

\* \* \*

Возможно, мы вмешиваемся в жизнь других людей,  
Потому что слишком боимся встретиться

С пустотой и одиночеством нашей собственной жизни.

\* \* \*

Даже человек, у которого, казалось бы, есть все,  
Живет в своем собственном аду.  
Мы все сталкиваемся с трудностями,  
Которые неведомы другим.  
Помни, что внешнее обманчиво.

\* \* \*

Зачастую истинная причина депрессии –  
Не печаль, а гнев.  
Однажды ты сильно разозлился,  
Но тебе пришлось сдержать свой гнев.  
А потом ты почувствовал себя слабым и жалким,  
Потому что на тебя наступили,  
Как на придверный коврик.  
В конце концов твой гнев обрушился на тебя,  
А не на того, кто вызвал его.  
Если ты страдаешь от депрессии,  
Подумай, не подавляешь ли ты гнев.

\* \* \*

Если ты думаешь лишь о своих проблемах,  
Они кажутся тебе исключительными и непомерными,  
И ты можешь впасть в уныние.  
Но когда ты начинаешь внимать проблемам других,  
То понимаешь, что твои – Не так уж значительны и уникальны.

\* \* \*

Один из способов справиться  
С чувством пустоты, раздражением или депрессией –  
Это совершить какой-нибудь добрый поступок.  
Попробуй сказать себе:  
«Несмотря на то что я так занят,  
Сегодня я сделаю для кого-нибудь что-то доброе».

Маленький поступок, отражающий  
Это доброе намерение,  
Может стать источником больших перемен.

\* \* \*

Ищи счастье не в финансовом или деловом успехе,  
А проводя время с друзьями и любимыми.  
Когда ты достигаешь своих профессиональных целей,  
Ты в конечном итоге ставишь перед собой новые,  
Более масштабные,  
И у тебя возникает чувство,  
Что ты по-прежнему имеешь недостаточно.  
Тогда счастье становится недостижимым миражом.  
Но время, проведенное с друзьями,  
Приносит нам счастье  
Не в будущем, а здесь и сейчас.  
Крепкая дружба с кем-то, кто разделит с нами  
И хорошие, и плохие времена, –  
Одна из самых верных дорог к счастью.

\* \* \*

Если жизнь кажется тебе пустой  
И подкрадывается уныние,  
Попробуй сделать что-нибудь Из нижеперечисленного.  
1. Освой что-нибудь новое:  
Это может быть что угодно –  
Музыкальный инструмент, рукоделие, Спорт, иностранный язык.  
2. Два или три часа в неделю посвящай  
Волонтерской деятельности:  
Ты почувствуешь себя лучше, делая что-то значимое.  
3. Пригласи друзей на обед:  
Когда мы чувствуем связь с другими,  
Депрессия и тоска отступают.  
4. Поразмышляй о непостоянстве всего в этом мире:  
Все меняется, и это естественно.  
Охотно прими эти перемены.



\* \* \*

Вообрази, что достиг всего, о чем мечтал.  
Ты нашел хорошую работу, обрел любящую семью  
И дом своей мечты.  
Ты получил повышение, а твои дети  
Учатся в школе на «отлично».  
Ты выздоровел, и у тебя значительные накопления.  
Наконец можно расслабиться  
И перестать беспокоиться, верно?  
Но что будет через два или три месяца?  
Ты неизбежно найдешь новый повод  
Для беспокойства.  
Даже если наши обстоятельства изменятся к лучшему,  
Не изменив мировосприятие,  
Мы будем бесконечно находить поводы для того,  
Чтобы быть несчастными.

\* \* \*

Даже если мы рождены в раю,  
Некоторые все равно найдут к чему придраться.  
Они скажут, что рай слишком совершенен  
И слишком прекрасен.

\* \* \*

Я думаю, что все должны стать богатыми  
И знаменитыми и сделать то,  
О чем мечтали, чтобы увидеть,  
Что это не решение всех проблем.

*ДЖИМ КЭРРИ, В TWITTER*

\* \* \*

Я пошел в новое модное кафе,  
Которое открылось в моем районе.  
Я хотел заказать вкусный с виду кусочек торта,  
Но, узнав, сколько он стоит,  
Попросил только чай.  
Однако этот торт не выходил у меня  
Из головы весь день.  
Через два дня я все еще не мог  
Перестать думать о нем,  
Поэтому вернулся в кафе, купил и съел его.  
Он был вкусным, но ничего сверхъестественного.  
Должно быть, именно такое чувство  
Человек испытывает,  
Получая Нобелевскую премию  
Или становясь президентом.

\* \* \*

Порой нам очень сложно  
Держать эмоции под контролем.  
В такие моменты немного побудь в тишине.  
Прогуляйся в одиночестве, посмотри хороший фильм,  
Почитай новую книгу или помедитируй.  
Дай подавленным эмоциям пространство,  
Пока они не задышат спокойно.

\* \* \*

В монастыре «Деревня слив»,

Который основал Тит Нат Хан,  
Один день в неделе – день лени,  
Когда люди при встрече спрашивают друг у друга:  
«Насколько ты ленив сегодня?»  
Подари себе один ленивый день в неделю.  
Подружись с синим небом  
Или прохладным ветерком.

\* \* \*

Бывают моменты, когда все, чего ты хочешь,  
Вернувшись домой с работы, –  
Это лечь на диван и смотреть телевизор.  
Давно пора дать отдых трудолюбивому уму.  
Нельзя быть продуктивным все время.

\* \* \*

Когда мир сшибает тебя с ног,  
Вставай и продолжай идти.  
Даже если хочется плакать от боли,  
Если хочется умереть от стыда,  
Вставай и продолжай путь.  
Если ты пойдешь дальше, все наладится.  
Если ты пойдешь дальше, все забудется.  
Ты храброе сердце, Ты выбираешь расти через боль.  
Я с тобой!

\* \* \*

Страдания открывают дверь в новый мир.

*КАРДИНАЛ КИМ СУ ХВАН*

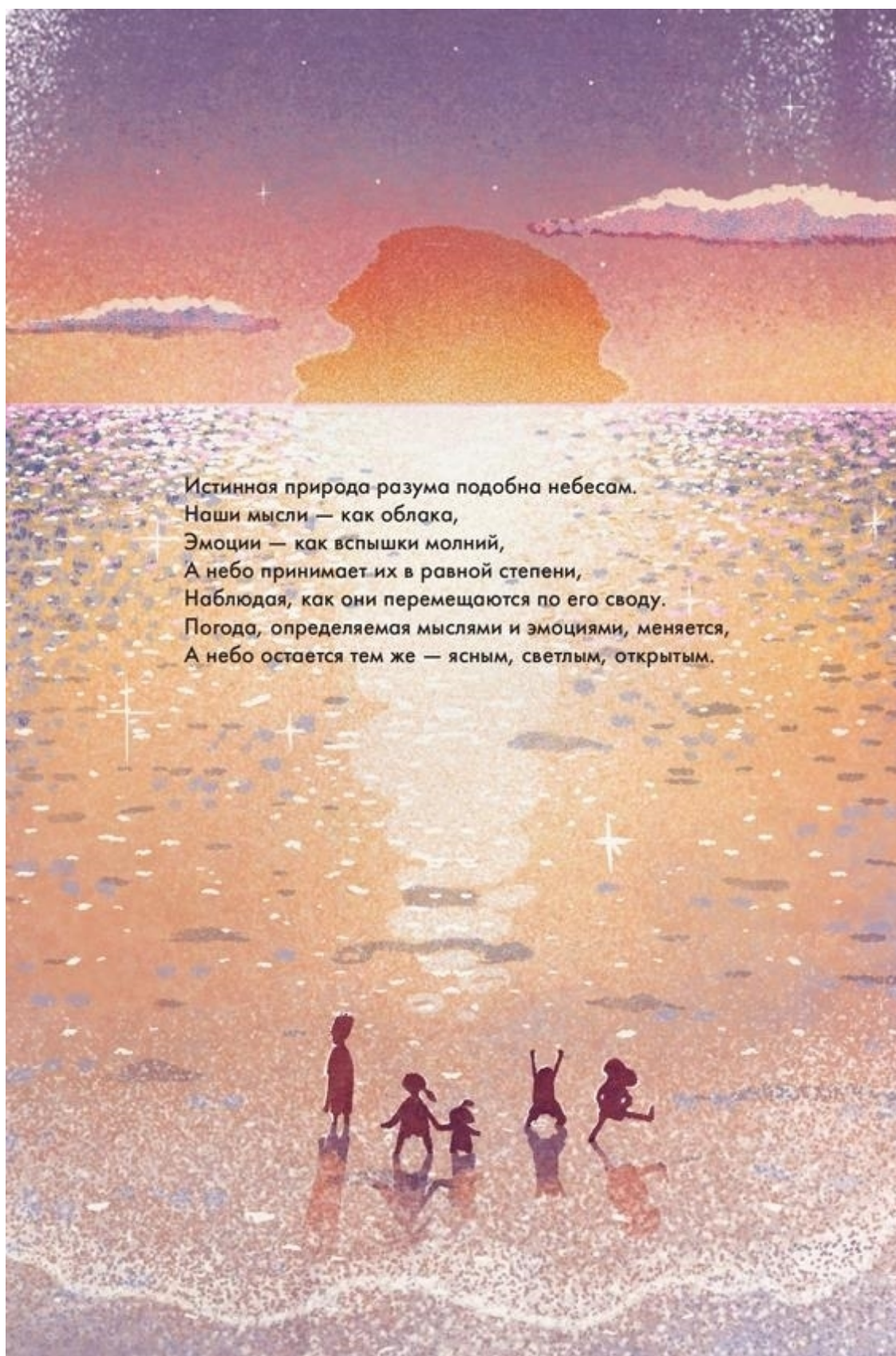
Всегда есть разрыв  
Между тем, что ты узнал,  
И тем, как ты себя ведешь.  
Если ты прочел вдохновляющую книгу  
Или получил мудрый урок от духовного наставника,  
Это еще не значит, что твоя жизнь тут же изменится.  
Только когда ты применишь знания на практике,  
Постепенно и с немалыми усилиями,

Перемены начнут происходить.  
Как и в буддизме, опыт Просветления  
Приходит, когда посвящаешь себя жизни  
Бодхисаттвы,  
Помогая всем живым существам на свете  
Преодолеть этот разрыв.



## Глава 7. Просветление







## Истинный дом разума

После двухдневного дождя, ускорившего наступление осени, небо наконец прояснилось, показав из-за облаков свой светлый лик. На фоне его синевы листья деревьев взволнованно танцевали на ветру, словно махали кому-то руки в красно-желтых перчатках. Ранней осенью я неизменно отправляюсь медитировать. Обычно я езжу на ретриты в горный монастырь в Корее, но в этом году посетил «Деревню слив» во французском Бордо. Это буддистское сообщество, которое основал вьетнамский монах Тит Нат Хан. Когда он вместе со своими последователями приезжал в 2013 году в Корею, я был переводчиком на его публичных выступлениях. Мы прекрасно пообщались, что для меня было поистине бесценно. Я всегда хотел своими глазами увидеть, как его замечательное учение претворяется в жизнь в «Деревне слив», поэтому, когда мне представилась такая возможность, я за нее сразу же ухватился.

Во время Вьетнамской войны Тит Нат Хан возглавлял антивоенное движение во Вьетнаме и за его пределами. Мартин Лютер Кинг-младший номинировал его на Нобелевскую премию мира. После войны Тит Нат Хан не смог вернуться во Вьетнам и обосновался во Франции, где учредил небольшое буддистское сообщество вместе с теми, кто приехал к нему учиться. С течением времени то, что первоначально было маленькой коммуной, привлекало все больше гостей. К несчастью, с 2014 года здоровье Тит Нат Хана стало ухудшаться, и ему пришлось отказаться от публичных выступлений. Несмотря на это, многие люди со всего мира по-прежнему приезжают в «Деревню слив», чтобы практиковать осознанные медитации.

Когда я только прибыл в «Деревню слив», меня поразило, как медленно все передвигается. Это особенно бросалось в глаза по контрасту с вечной спешкой в больших и малых городах. Монахи и другие практикующие, не имеющие монашеского сана, ходят медленно не только для того, чтобы проработать осознанность, но и для того, чтобы получать удовольствие непосредственно от ходьбы. И, как я выяснил, это распространялось не только на ходьбу; они также очень медленно едят, молча смакуя пищу. Сколь бы вкусным ни было блюдо перед нами, если во время еды наш ум блуждает где-то еще, мы не почувствуем вкуса. Но если мы присутствуем в моменте, тогда даже глоток чая может показаться нам вкуснее всего, что мы когда-либо пробовали.

Главное, чему учит Тит Нат Хан, – наш ум должен всецело присутствовать в настоящем моменте, в том числе когда мы ходим и едим. Вместо того чтобы застревать на своих мыслях, пережевывая воспоминания или нынешние тревоги, ум остается в настоящем, потому что просветление, которого ищут практикующие медитацию, возможно лишь в здесь и сейчас, в истинном доме разума. Когда наш ум полностью присутствует в настоящем моменте, он естественным образом успокаивается и уравнивается, в нем нет множества отвлекающих мыслей, что позволяет нам всецело наслаждаться жизнью и фокусироваться на том, что мы делаем, – будь то беседа с друзьями, приготовление пищи или мытье полов.

Тит Нат Хан также учил нас осознавать свое дыхание, так как оно является важнейшим мостом между телом и разумом. Если мы дышим спокойно, наш ум расслаблен, а если дыхание сумбурно, то и ум взбудоражен. То же самое верно и в обратной последовательности: суматошный ум приводит к неровному дыханию, а спокойный ум порождает дыхание размеренное. Кроме того, дыхание всегда происходит в здесь и сейчас и таким образом может удерживать наш ум в настоящем. Когда мы начинаем дышать глубоко и спокойно, ум следует этому примеру, наслаждаясь глубокой и безмятежной тишиной.

По мере того как углубляется моя практика осознанного дыхания, передо мной приоткрывается дверь к мудрости. Люди обычно ставят знак равенства между умом и мыслями, как будто мысли – единственное, что присуще уму. Однако, познавая умиротворенную тишину, которая находится между одной мыслью и другой, я вижу, как мысль появляется из этой тишины и растворяется в ней. Я не придаю большого значения мыслям, а стараюсь обращать внимание на этот тихий промежуток между ними. Тогда пространство тишины постепенно увеличивается, и я начинаю понимать, что даже хорошая мысль не так приятна, как это безмятежное молчание.

В конечном итоге я прихожу к осознанию, что эта тишина существует не только внутри меня, но и вовне, так как невозможно точно определить, где она начинается и где заканчивается. Умозрительная граница между мной и остальным миром стирается, и я начинаю видеть, что тишина – это незыблемая и истинная сущность разума, так же как и непроявленные просторы Вселенной до ее сотворения. Мне наконец-то удается понять буддийскую поговорку: «Нет никакой разницы между разумом, миром и Буддой».

Когда перед закатом небо окрашивается в оранжевые и красные тона, один из монахов торжественно звонит в вечерний колокол. Этот звук эхом разносится по всей «Деревне слив». К нему примешивается тихий шорох шагов – люди идут в зал для медитаций. Я смотрю на все это, и в моем сердце расцветает цветок благодарности и блаженства.



\* \* \*

Во время следующего приема пищи  
Попробуй закрыть глаза.  
Мы склонны полагаться на зрение больше,  
Чем на все остальные чувства.  
Если закроешь глаза и постарайся  
Распробовать вкус еды,  
Перед тобой откроется целый новый мир.

\* \* \*

Пять способов очистить мысли  
И обрести спокойствие в настоящем:  
Посмотри на прекрасный пейзаж и улыбнись.  
Закрой глаза и сделай десять глубоких вдохов.  
Послушай музыку с закрытыми глазами.  
Прогуляйся без всякой конкретной цели.  
Переключи внимание на свое тело, сконцентрируйся  
На ощущениях в плечах и спине.

\* \* \*

Погрузившись в свои мысли,  
Ты можешь не замечать то,  
Что находится прямо перед тобой.  
Но если ты сосредоточишься на том, что перед тобой,  
То сумеешь избавиться от своих мыслей.  
Вместо того чтобы пытаться остановить бег мыслей,  
Просто посмотри на то, что перед тобой.  
Это вернет твой ум в настоящее.

\* \* \*

Дыхание – это невероятная машина времени,  
Которая отрывает наш ум  
От мыслей о прошлом или будущем,  
Возвращая назад, в настоящее.

\* \* \*

Когда бейсболист удачно отбивает мяч,

Поочередно перебежав на первую,  
Вторую и третью базу,  
Он возвращается в «дом», откуда начинал.  
Когда мы начинаем свой духовный путь,  
Мы покидаем дом в поисках чего-то  
Сверхъестественного,  
Но в конце концов осознаем:  
То, что мы так давно искали,  
Все это время было внутри нас.

\* \* \*

Когда твой разум сосредоточен на дыхании,  
Всецело в настоящем,  
Свободный от праздных мыслей,  
Ты вдруг понимаешь,  
Что этот внутренний покой и блаженство  
Дороже всего, что можно купить за деньги.

\* \* \*

Проснувшись утром очень рано,  
Когда в доме еще темно, а мир молчалив,  
Попробуй послушать тишину.  
Улови как ее пустоту, так и наполненность.  
Тишина безмятежна, чиста и утешительна.  
Она ничего от тебя не требует.  
И, где бы ты ни был, знай,  
Что чувство умиротворенной целостности доступно  
Любому, кто сумеет прислушаться в молчании.

\* \* \*

Не думай, что неподвижный разум скучен.  
За этой неподвижностью  
Кроется предельный покой и блаженство.  
Если разум внимает этому безмолвию,  
Он обнаружит и свою истинную суть,  
Неподвластную даже смерти.

\* \* \*

Твоя истинная суть – не то, что можно обрести  
В процессе поиска.  
Она сама откроется тебе,  
Когда твой разум погрузится в безмолвие.

\* \* \*

Когда на небе нет облаков,  
Мы можем видеть его синюю глубину.  
А когда разум свободен от мыслей,  
Мы можем видеть его истинную природу.

\* \* \*

Молчание глубоко, как Вечность,  
разговоры мелки, как Время.

*ТОМАС КАРЛЕЙЛЬ*



\* \* \*

Мысли и эмоции возникают и исчезают  
В нашем сознании.  
Но что отмечает их появление и уход?  
Это еще одна мысль или нечто иное?  
Если это мысль, тогда и она должна быть  
Осознаваема.  
И тогда что же осознает *эту* мысль?  
Если посмотреть в глубину, увидишь,  
Что это не мысль.  
Это внутренняя тишина, она все знает.  
Эта бесформенная и безупречная тишина  
И есть твоя подлинная суть.

\* \* \*

Разум как зеркало,  
Которое невозможно запятнать или повредить.  
В зеркале разума ревность, ненависть и жадность  
Могут отражаться как мимолетные образы.  
Но это лишь отражения на поверхности зеркала.  
На самом зеркале не остается следов.  
Не стоит видеть себя в каких-то отражениях,  
Ошибочно полагая, что они – это ты.

\* \* \*

Когда возникают мысли или эмоции,  
Не привязывай к ним слово «я»,  
Считая их «своими мыслями»  
Или «своими эмоциями».  
Обычно они не задерживаются надолго.  
Если ты продолжаешь утверждать, что они твои,  
Ты препятствуешь их естественному течению  
И ошибочно отождествляешь себя с ними.

\* \* \*

Мысли как пролетающие в небе облака.

Они появляются в ответ на то,  
Что тебе неподвластно.  
Если цепляться за негативную мысль,  
Это может довести до депрессии.  
Будь осторожен и не застревай в своих мыслях.

\* \* \*

Истинная свобода –  
Это свобода от известного.

*ДЖИДДУ КРИШНАМУРТИ*

\* \* \*

Все, что ты можешь наблюдать со стороны,  
Не есть твое истинное «я».  
Например, чашку, дерево или здание можно созерцать,  
И это значит, что они – не ты, наблюдатель, а объекты.  
Точно так же можно наблюдать  
За мыслями и эмоциями,  
А когда они исчезнут – ты останешься.  
Основная причина страданий кроется в том,  
Что люди ошибочно  
Принимают наблюдаемое ими за самих себя.

\* \* \*

Ты обретаешь покой не путем изменения  
Рисунка обстоятельств своей жизни,  
А понимая, кто ты есть на самом глубоком уровне.

*ЭКХАРТ ТОЛЛЕ*

\* \* \*

Наше истинное «я» не может потеряться  
Ни на одно мгновение.  
Так же, как настоящее не может потеряться –  
Оно всегда здесь и сейчас,  
Обращаем мы на него внимание или нет.

\* \* \*

Истинная свобода в том,  
чтобы не тревожиться из-за несовершенства.

*МАСТЕР ДЗЕН СЭН-ЦАНЬ*





## Мой духовный путь

Когда я учился в старших классах школы, я не многое знал о буддизме – ровно столько, сколько нужно было, чтобы в мае с нетерпением ждать дня рождения Будды. Мне нравилось, что в этот день нас освобождали от уроков, ведь погода обычно была прекрасной. Мне также нравились цветные бумажные фонарики, которыми украшали улицы Сеула. Когда в сумерках я шел по освещенному городу, на улицах было так красиво, что я почти забывал о школе и своей неуверенности в будущем. В это время года я частенько навещал храм Досеон на горе Пукхансан, недалеко от моего дома. Проходя под разноцветными фонарями и слушая на своем плеере любимую музыку, например Джорджа Уинстона, Энию или дуэт «Саймон и Гарфункель», я расслаблялся и успокаивался.

В выходные я больше всего любил проводить время с американскими миссионерами. Им было по 20 с небольшим лет, всего на три или четыре года больше, чем мне, поэтому мы легко находили с ними общий язык. Мы играли в карты и спортивные игры и рассказывали друг другу о наших культурах. Это общение укрепило мой интерес к религии и навело на такие мысли: «Зачем мы родились и что с нами станет после смерти?», «Кто я?», «Почему в мире так много неравенства и страданий?». Мне нравилось, что я могу обсуждать эти вопросы на английском – вероятно, потому, что в школе такие вопросы задавать было нельзя.

В один из дней рождения Будды я убедил своих американских друзей в том, что им непременно нужно познакомиться с религиозными традициями моей страны, раз уж они приехали в Корею. В то время я не ощущал себя достаточно подготовленным, чтобы называться буддистом; мне просто нравилось рассказывать друзьям о традициях, которые являлись важной частью корейской истории и культуры. Вероятно, они были согласны со мной в том, насколько ценно понимать другую религию, или им просто хотелось прогуляться за пределы города, но однажды вечером, когда на улицах горели фонарики, мои друзья-миссионеры вместе со мной отправились к горе Пукхансан, в храм Досеон.

Добравшись до места, мы полюбовались традиционными строениями и территорией храма. Потом мои друзья стали задавать мне вопросы. Например, увидев величественные и все же пугающие лица Четырех Небесных Царей у входа на территорию храма, они спросили: «Почему буддисты почитают богов, которые похожи на демонов?»; а показав на людей, склонившихся перед вырезанной из камня статуей Будды, они спросили: «Почему они поклоняются каменному Будде? Разве это не идолопоклонничество?» Я не сумел дать им даже невразумительного ответа, не говоря уж о содержательном. В то время я знал недостаточно, чтобы ответить, что, как в христианстве архангелы Гавриил и Михаил служат воле Божьей и защищают верующих, так и в буддизме есть свои неземные существа, такие как Четыре Небесных Царя, которые защищают учение Будды и оберегают его последователей. Тогда я еще и неправильно понимал, что именно олицетворяет собой статуя Будды. Я полагал, что Будда был кем-то вроде божества, наделенного силой и исполняющего просьбы людей, если они искренне его чтили. Оглядываясь назад, я поражаюсь тому, насколько я был невежественным.

В колледже я начал интересоваться буддизмом и в рамках посвященных религии занятий прочел несколько буддистских текстов. Одним из них была «Алмазная сутра», важнейший текст махаяны, из которой я узнал, что «у истинного Будды нет формы и, следовательно, его нельзя увидеть глазами». Другими словами, Будда символизирует собой просветленный разум, и у него нет никакой конкретной формы или человеческого образа. Там также говорится, что все живые существа обладают «природой Будды» или «истинной природой» и, достигнув просветления, мы больше ничем не отличаемся от Будды. Хотя мы поклоняемся образу Будды, на

самом деле выражаем почтение истинной природе разума, бесформенной сути, которая существует в настоящем моменте.

Позже, готовясь стать монахом, я изучал тексты дзен-буддистов, например «Записанные изречения мастеров дзен-буддизма», где содержатся высказывания древних учителей, подводящие читателей к теме просветленного ума. Например: «Если каменный Будда кажется нам священным, это из-за присущей образу святости или потому, что нашему разуму он видится святым?» Даже если двое посмотрят на одного и того же каменного Будду, одному он может показаться священным, а другому – нет. Истинная святость заключена в камне, из которого сделан образ Будды, или в разуме, который познал святость?

Мне представилась возможность из первых рук получить опыт, который я до сих пор лишь изучал по книгам. Это произошло на ретрите, посвященном интенсивной медитации, в монастыре Беомео, под началом великого мастера Субула. Я во всем следовал наставлениям мастера, и, к счастью, мне удалось на своем опыте познать различные этапы медитации, о которых я читал. Все мысли полностью улетучились, и я наконец сумел познать вкус просветления.

Сложно описать просветленный разум словами, но могу сказать, что он свободен от мыслей и кажется молчаливым, умиротворенным, прозрачным, свободным, живым, невесомым, не имеющим границ и нерушимым. Он существует во всей своей полноте, не только в пределах тела, но и снаружи, во Вселенной, как одно неразрывное, неразделимое сознание. У него также есть способность познавать. Каждый раз, когда мы что-то узнаем, это происходит именно благодаря способности просветленного ума; это не есть нечто мистическое или сверхъестественное. Он существует рядом с нами, так близко, что мы всю жизнь обходим его вниманием. Как пустое небо, которое позволяет быть облакам, молниям и дождю; как тишина, которая становится фоном для музыки и любых звуков; как зеркало, которое отражает все в этом мире, как оно есть; как любящая мать, которая всегда наблюдает за своим ребенком, – просветленный разум существует для всех и всегда, в том числе прямо сейчас.



После этого опыта моя жизнь неожиданным образом изменилась. Так вышло, что благодаря своим книгам я обрел известность в Южной Корее. Оглядываясь назад, я вижу, что было немало областей, в которых мне не хватало знаний. Но люди искали меня и просили рассказать им о буддизме, а мне требовалось еще немало практики, и потому я испытывал неловкость. Поэтому решил углубить свои познания в медитации и отправился в монастырь Бонгам. Я был счастлив вернуться туда и провести время со своими братьями-монахами и мастером, который посвятил всю свою жизнь учению и медитации.

Мастер сказал мне: «Даже если ты достигнешь первой ступени на пути бодхисаттвы, у тебя будет достаточно мудрости, чтобы осмыслить большинство буддийских текстов. Но тебе все равно нужно пройти оставшиеся девять ступеней, чтобы оказаться на десятой, потому что между твоими знаниями и твоим поведением есть разрыв. Только когда прохожие, увидев твои полные сострадания и мудрости деяния, провозгласят: “Ты словно Будда во плоти!” – можешь считать, что преодолел этот разрыв».

Самое сложное на свете – применить свои знания на практике и убедиться в том, что твои действия не противоречат твоим словам. Что касается меня, то мне кажется, что пропасть между моими словами и делами все еще велика. Но, в каких бы обстоятельствах я ни оказывался, я стремлюсь оставаться осознанным и взращивать в себе сострадание. Хотя на это, вероятно, уйдет немало времени, я хочу сократить разрыв – насколько возможно в этой жизни. Сейчас, когда я пишу это, до дня рождения Будды остается всего неделя, и разноцветные фонарики на улицах Сеула столь же красивы, как и в те времена, когда я учился в школе.





\* \* \*

Твое тело становится старше,  
Но твой разум может этого не ощущать.  
Это потому, что разум не знает возраста.  
Он существует в бесконечном «сейчас».

\* \* \*

В противоположность безграничной Вселенной  
Твой разум чувствует себя крошечным,  
Запертым в теле?  
Но правда в том, что он не заперт внутри.  
Разум способен познавать Вселенную,  
Потому что он столь же велик, как и она сама.  
Если бы твой разум существовал лишь внутри тела,  
Твои знания сводились бы к тому,  
Что происходит в твоём теле.  
Но ты знаешь о многом за пределами тела.  
Когда появляется знание,  
Твой разум оказывается там.

\* \* \*

Познающий разум  
И пространство, в котором возникает знание,  
Есть одно и то же.

\* \* \*

Когда снаружи дождь и холод,  
Мы стремимся в свой тёплый и уютный дом.  
А когда нас осаждают трудности,  
Мы становимся более бдительными и осознанными.  
Когда все хорошо, мы не часто медитируем.  
Трудности даны во благо, Чтобы возвращать в себе осознанность.

\* \* \*

Осознанность не есть нечто, к чему  
Приходят в каком-то специальном месте.  
Та неуютная точка,

В которой твой разум сталкивается с миром,  
И есть лучшее место для того,  
Чтобы практиковать осознанность.

\* \* \*

Нет лучшего учителя, чем человек,  
Который тебе неприятен,  
Ведь он вынуждает тебя познавать свой разум.  
Как сказал мастер дзен-буддизма Сеон-Чол,  
«Величайшая возможность для развития – когда  
Тебя обвиняют в том, чего ты не совершал».

\* \* \*

Исцелить раны или травмы прошлого  
Посредством духовной практики в одиночестве нелегко.  
Физические упражнения  
В сочетании с психологической помощью  
Могут принести больше пользы,  
Чем духовная практика в одиночестве.  
Если ты обратишься к медитации,  
Когда твои душевные раны не исцелены,  
Твои воспоминания об этой боли  
Могут сдерживать тебя, мешая достичь прогресса.

\* \* \*

Не перегружай свое тело и ум в надежде  
Ускорить прогресс в медитации.  
Спи достаточно, питайся сбалансированно,  
Занимайся спортом регулярно.  
Не перенапрягай тело слишком долгим сидением.  
Успех придет быстрее, когда тело и ум  
Уравновешенны и расслабленны.

\* \* \*

Ты прилагаешь огромные усилия,  
Чтобы достичь просветления,

Только чтобы впоследствии осознать, что оно  
С самого начала было тебе доступно.  
Ты изо всех сил пытаешься заслужить любовь Бога,  
Только чтобы увидеть, что не было еще  
Ни единственного мгновения,  
Когда Бог не любил бы тебя.

\* \* \*

Когда мы просветлены,  
Мы понимаем, что вся Вселенная тоже просветлена.  
Будда помогает разумным существам повсюду,  
В то же время прекрасно понимая,  
Что каждый есть Будда  
И все заключено в его разуме.

\* \* \*

Вот двери, ведущие к просветлению:  
Любовь, тишина, принятие, настоящий момент,  
Ощущение полноты жизни, открытое восприятие,  
Ум, в котором нет мыслей, и готовность сдаться.

\* \* \*

Стать просветленным – не значит  
Сразу же стать совершенным.  
Даже достигнув просветления,  
Ты должен работать над тем,  
Чтобы твои вновь обретенные знания  
Соответствовали поступкам,  
Особенно в том, что касается отношений.  
Овладей всеми знаниями,  
Которые нужны тебе в этом мире,  
Но используй их для высшей цели.  
Просветление – не конец, а лишь начало.

\* \* \*

Истинно просветленный учитель

Не просит своих учеников  
Идти исключительно по его стопам.  
Если существуют другие великие учителя,  
Он сам посоветует ученикам обратиться к ним.  
Его первостепенная забота –  
Духовный рост его учеников,  
А не укрепление своего влияния.  
Если учителя превозносят, как бога,  
А ему это явно нравится, будь осторожен.

\* \* \*

Если бы был лишь интеллект  
И не было чувствительности,  
Ты не умел бы сопереживать,  
Столкнувшись с чужим страданием.  
Если бы была одна чувствительность,  
Но не было духовности,  
Ты мог бы потерять надежду и впасть в отчаяние,  
Столкнувшись с собственным страданием.  
Если бы была только духовность  
И не было интеллекта,  
Ты мог бы попасть в секту и пострадать.

\* \* \*

Не поддавайся влиянию того,  
Кто вещает о собственном просветлении.  
Просветление есть отсутствие «я».  
Согласно Сутре Сердца,  
Ты освобождаешься, когда осознаешь,  
Что нечего обретать.  
Тогда кто это «я», обретшее просветление?

\* \* \*

Собственно говоря, нет просветленных людей,  
Есть лишь просветленные поступки.

*МАСТЕР ДЗЕН ШУНРЬЮ СУЗУКИ*

\* \* \*

Согласно изречению мастера дзен  
Из династии Сун:  
«Когда идет снег, в храме можно увидеть  
Три типа монахов.  
Первые заходят в зал для медитаций и садятся.  
Вторые обсуждают природу просветления.  
Третьи болтают о сегодняшних блюдах.  
Кто я, если мне по душе все три?»

\* \* \*

Когда ты чувствуешь: «Я не хочу ничего делать сегодня»,  
Вся твоя осознанность улетучивается.  
Будь осторожен – не поддавайся инертности.

\* \* \*

Есть один способ узнать, нужно тебе  
Продолжать практиковать медитацию или нет.  
Есть ли еще что-то, О чем тебе нужно спросить учителя?  
Если да, тогда тебе нужно Пойти еще немного дальше.

\* \* \*

Достичь просветления и познать  
Свою истинную природу означает  
Прожить на своем опыте то, о чем ты давно знал,  
Но пока не испытал.  
Нам еще предстоит достичь просветления  
Не потому, что мы не знаем, каким путем идти,  
А потому, что еще не испытали то,  
О чем нам уже известно.  
В тот день, когда ты станешь просветленным,  
Ты поймешь, почему великие учителя  
Говорили именно то, что они говорили.

\* \* \*

Когда ум безмятежен,  
Я вижу, как поднимается луна и мягко дует ветер.  
Тогда я понимаю, что мир – не обязательно  
Океан страдания.

*ХУН ЦЗЫЧЕН. ВКУС КОРНЕЙ*

## Глава 8. Принятие

### Глава 8

# ПРИНЯТИЕ





Если ты печалишься, не бойся  
Признать свою печаль.  
Если ты испытываешь боль  
И пребываешь в растерянности,  
Не бойся сказать о своей боли.  
Мы испытываем сложности потому,  
Что не способны принять  
Вещи, которые нельзя изменить.  
Позволь им быть и посмотри,  
что произойдет.



## Искусство отпускать

«Отпусти» – мы довольно часто слышим этот совет, но нам трудно понять, как применить его на практике. Я встречал многих, кто пребывал в душевном смятении, потому что не мог оставить в прошлом неприятности или отпустить несбыточные мечты. К примеру, если кто-то задел нас за живое, мы хотим забыть об этом инциденте как можно скорее и двигаться дальше. Но, хоть мы и пытаемся отпустить случившееся, в конечном итоге снова вспоминаем о нем и расстраиваемся. А еще бывают ситуации, когда мы вплотную подходим к цели, над достижением которой давно работали, но терпим неудачу на финишной прямой. Когда же мы пытаемся определить для себя новую цель, к нам возвращаются воспоминания, сожаления и разочарования, они мучают нас, и мы не способны ни на чем сфокусироваться.

«Отпустить» – на самом деле то же самое, что и «принять всецело». Это не значит, что болезненное воспоминание возьмет и исчезнет. Даже если нам хочется стереть прошлое, как мы стираем мел с доски, это невозможно. И чем усерднее мы стараемся забыть, тем большей силой наделяем воспоминание и привязываемся к нему. Важно помнить: душевную боль нам причиняет не само воспоминание, а связанные с ним эмоции, такие как раскаяние, разочарование, гнев и досада.

Это может показаться сложным, но крайне важно отделить воспоминание от связанных с ним эмоций. Досадная или болезненная ситуация десятилетней давности не огорчает нас так же сильно сейчас, как огорчала тогда. Это потому, что эмоции, связанные с воспоминанием, либо угасли совсем, либо сгладились. Само воспоминание не является проблемой – оно по-прежнему существует; проблема в эмоциях, связанных с ним. И потому нет нужды подавлять воспоминание или пытаться от него избавиться, тем более что это все равно почти невозможно.

Так что же мы должны сделать, если хотим что-либо отпустить? Ответ – принять себя такими, какие мы есть. Если мы примем наше «я», оказавшееся в столь бедственном положении, в нашем душевном состоянии вскоре произойдет перемена, хотя поначалу она и будет неуловимой. Когда мы относимся к своим эмоциям как к проблеме и пытаемся преодолеть их, нам становится еще труднее. И наоборот, когда мы принимаем их, наш ум странным образом прекращает эту борьбу и внезапно оказывается в состоянии покоя. А когда это происходит, у нас получается оставить эмоции в прошлом и смотреть на них со стороны. Вместо того чтобы пытаться изменить или взять эмоции под контроль, позвольте им быть, и ваш ум успокоится. Когда это произойдет, вы сможете с большей легкостью дистанцироваться от своих эмоций и смотреть на них так, будто они принадлежат кому-то другому.

Когда ум затихает и мы смотрим на свои эмоции как бы со стороны, происходит нечто неожиданное: мы ощущаем любящее присутствие своей внутренней тишины, которая хладнокровно наблюдает за нашими эмоциями. Если вы религиозны, тогда внутренняя тишина может ощущаться как присутствие Бога или другого сверхчеловеческого существа. Мы думали, что боремся с трудностями в одиночестве, но в тишине мы чувствуем присутствие «того», кто всегда с нами, кто с состраданием наблюдает за нашим разумом. Когда нам становится особенно трудно, некоторые из нас якобы даже слышат исходящие из тишины или от Бога слова: «Сейчас тебе сложно, но скоро все будет хорошо».

В этой точке мы можем уловить границу между своими сложными эмоциями и самими собой и больше не отождествлять себя с ними. Тогда мы можем позволить им существовать, раз они уже не беспокоят нас так сильно. Прежде они были всепоглощающими, потому что мы чувствовали, что они занимают все пространство нашего разума. Но затем стены рухнули, и те же самые эмоции оказались в теплом, прозрачном, открытом пространстве, где мы можем видеть их ясно. И хотя они не исчезли, но уже не кажутся нам столь серьезной проблемой. Мы

не избавились от них и не изменили их, но с постепенным принятием этих эмоций приходит спокойствие.

Если вы измучены тем, что не можете что-либо отпустить, прошу: не пытайтесь с этим бороться. Просто позвольте этому быть и молча наблюдайте. Ваш разум вскоре успокоится и расширится, и вам станет проще жить со своими негативными эмоциями. Тогда вы, возможно, даже увидите сострадательного наблюдателя внутри вас, который смотрит на ваши душевные раны. Когда это случится, ваш разум осознает, что вы – не сама боль, а глубокая тишина, которая знает о существовании этой боли.



\* \* \*

Когда тебе плохо, не борись с этим чувством.  
Пытаясь обуздать его, ты сделаешь только хуже.

Как бы сильно ты ни желал, чтобы чувства ушли,  
Они пробудут с тобой ровно столько,  
Сколько потребуется.  
Если ты позволишь им быть,  
Просто наблюдая за ними,  
Они исчезнут раньше, чем ты ждешь.

\* \* \*

Эмоции словно незваные гости.  
Они приходят, когда им хочется,  
И уходят, как только ты заметишь их присутствие.  
И хотя эмоции рождаются у тебя внутри,  
Не думай, что они тебе принадлежат.  
Вот почему они так редко к тебе прислушиваются.

\* \* \*

В тот миг, когда мы позволяем себе быть,  
Мы наконец обретаем мир.  
Помни: все, что мы можем, – это быть собой.  
Когда мы принимаем себя,  
Другие тоже начинают принимать нас.

\* \* \*

Если полностью примешь свои трудные чувства,  
Будь то одиночество, гнев, печаль или отчаяние,  
Ты будешь черпать силу в этом принятии.  
После того как признаешь ситуацию,  
Новая мудрость и смелость проявятся в тебе,  
Чтобы ты мог смело перейти на следующий этап.

\* \* \*

Ты не сможешь отказаться от навязчивой идеи,  
Просто подумав: «Мне нужно отпустить это».  
Только когда узришь,  
Что эта одержимость в конечном счете  
Принесет тебе страдания, ты сможешь отпустить ее.

Ты спешил слизать мед с лезвия бритвы.

\* \* \*

Если ты настаиваешь на том,  
Чтобы кто-то изменил свою жизнь,  
Возможно, дело в том, что ты недоволен  
Своей собственной.

\* \* \*

Часто ли ты говоришь любимому человеку:  
«Если любишь, изменись ради меня»?  
Это не любовь.  
Подлинный лик любви – принятие и свобода,  
А не ограничение и контроль.

\* \* \*

Если тебе часто приходилось отказывать себе в том,  
Чего ты хотел,  
Ты можешь неосознанно отказывать другим  
В их желаниях,  
Полагая, что люди должны жить так,  
Как живешь ты сам.  
Если ты перестанешь отказывать самому себе,  
Тебе станет легче принять других такими, Какие они есть.

\* \* \*

Пока ты не начал считать что-то проблемой,  
Тебя не сильно это беспокоило, верно?  
Если обозначить что-то как проблему –  
Оно и станет таковой.



\* \* \*

Некоторые люди говорят:  
«Проблема в них, а не во мне.  
Почему они говорят, что я должен измениться?»  
Но задумайся об этом на минутку.  
Если бы ты спросил их, в чем проблема,  
Что бы они ответили?  
Разве они не сказали бы, что проблема не в них,  
А в тебе?  
Если никто из вас не уступит,  
Ты ничего не добьешься.  
Гораздо проще самому вести себя иначе,  
Чем убедить другого измениться.  
Если ты пойдешь на уступки, они, вероятно,  
Сделают так же.

\* \* \*

Когда ты расстроен, вспомни слова Дейла Карнеги:  
«Не позволяйте себе расстраиваться  
Из-за мелких неприятностей,  
Которые нужно проигнорировать и забыть».  
Когда что-то расстраивает тебя,  
Вспомни о чем-то, что тревожило тебя год назад.  
Это еще беспокоит тебя?  
Скорее всего, ты даже не припомнишь подробностей, Верно?

\* \* \*

Бывают моменты в жизни,

Когда нам хочется сдатьсь.  
Несмотря на то что это сложно, держись.  
Когда ты почувствуешь, что и впрямь больше  
Не можешь терпеть,  
Потерпи еще совсем чуть-чуть.  
Если ты признаешь поражение,  
То потеряешь все, что строил,  
И будешь вечно об этом сожалеть.  
Проявляй стойкость даже в трудные времена –  
Это раскрывает твой истинный характер.

\* \* \*

Многое в жизни сочетает в себе как хорошее,  
Так и плохое.  
Если ты выбросишь все целиком,  
Потому что тебе не понравилась  
Плохая составляющая,  
Ты также выбросишь то немалое,  
Что было хорошим.

\* \* \*

Когда кого-то слишком сильно хвалят,  
В два счета начнут и критиковать.

\* \* \*

Какими бы счастливыми  
Или здоровыми мы ни были,  
Похоже, ничто не совершенно.  
Если мы получаем крупную сумму в наследство,  
Мы ссоримся из-за денег с семьей.  
Если мы получаем высокий пост,  
Наши друзья пытаются извлечь из этого выгоду.  
Если мы успешны на работе,  
У нас появляются враги,  
Завидующие нашему успеху.  
Научись принимать это – так устроен мир.

\* \* \*

Когда дует зимний ветер и температура опускается,  
Выходить на улицу становится неприятно.  
Но тот же самый холодный ветер  
Делает воздух чистым и свежим.  
Даже в том, что изначально кажется плохим,  
Есть и хорошее, если присмотреться.

\* \* \*

Ключ к счастливой жизни –  
Не гнаться за лучшей работой,  
А научиться радоваться той, которую имеешь.

*ХЭ ГВАНГ СУНИМ*

\* \* \*

Вначале люди стремятся к успеху  
В его общепринятом понимании,  
Но, становясь старше,  
Они расширяют свои представления об успехе.  
Закон природы – чем выше взлетаешь,  
Тем больше падать.  
И так люди постепенно отходят  
От идеи мирского успеха  
И стремятся прийти к счастью  
Через обучение, волонтерскую работу, дружбу  
И духовные практики.

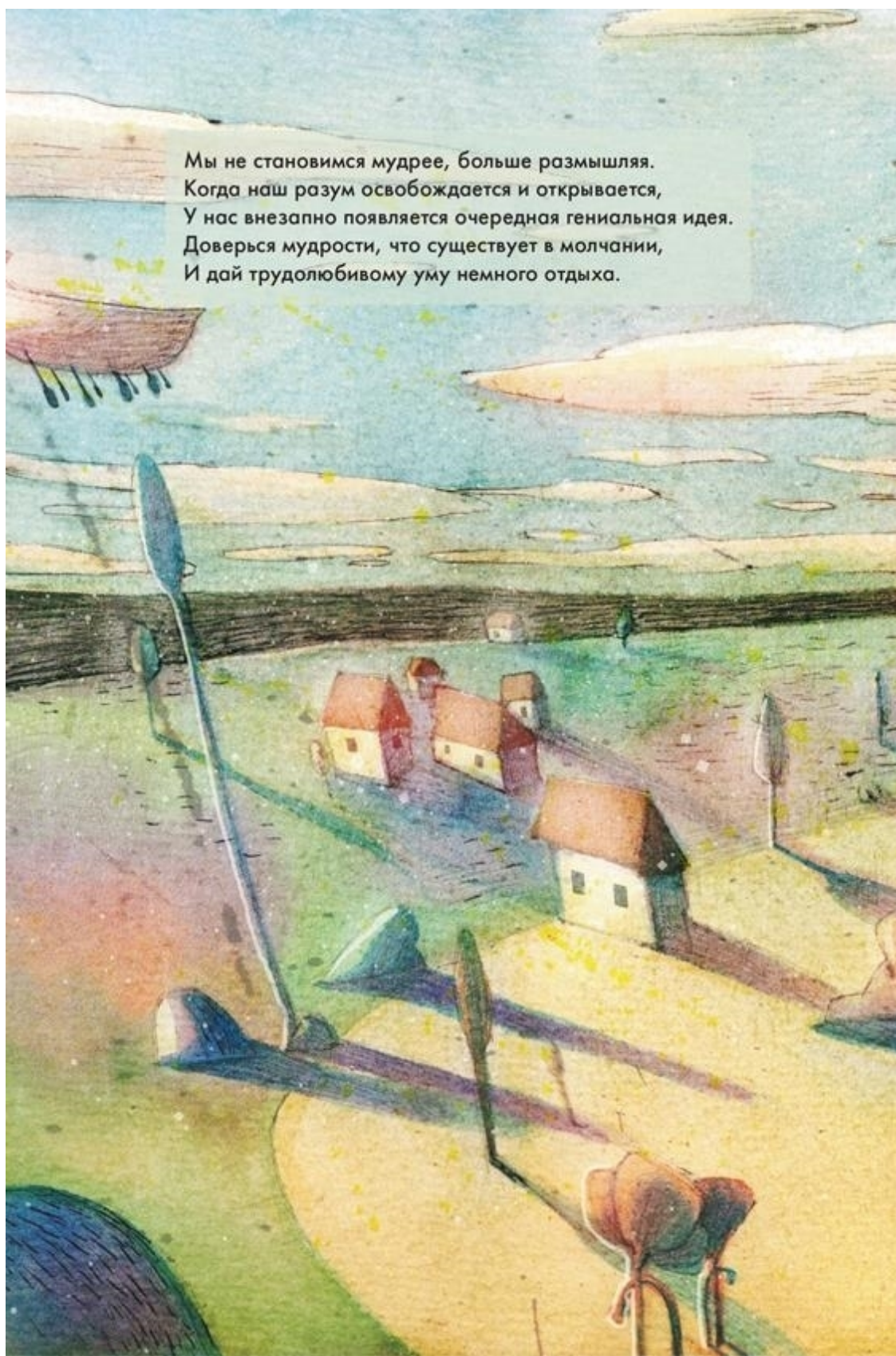
\* \* \*

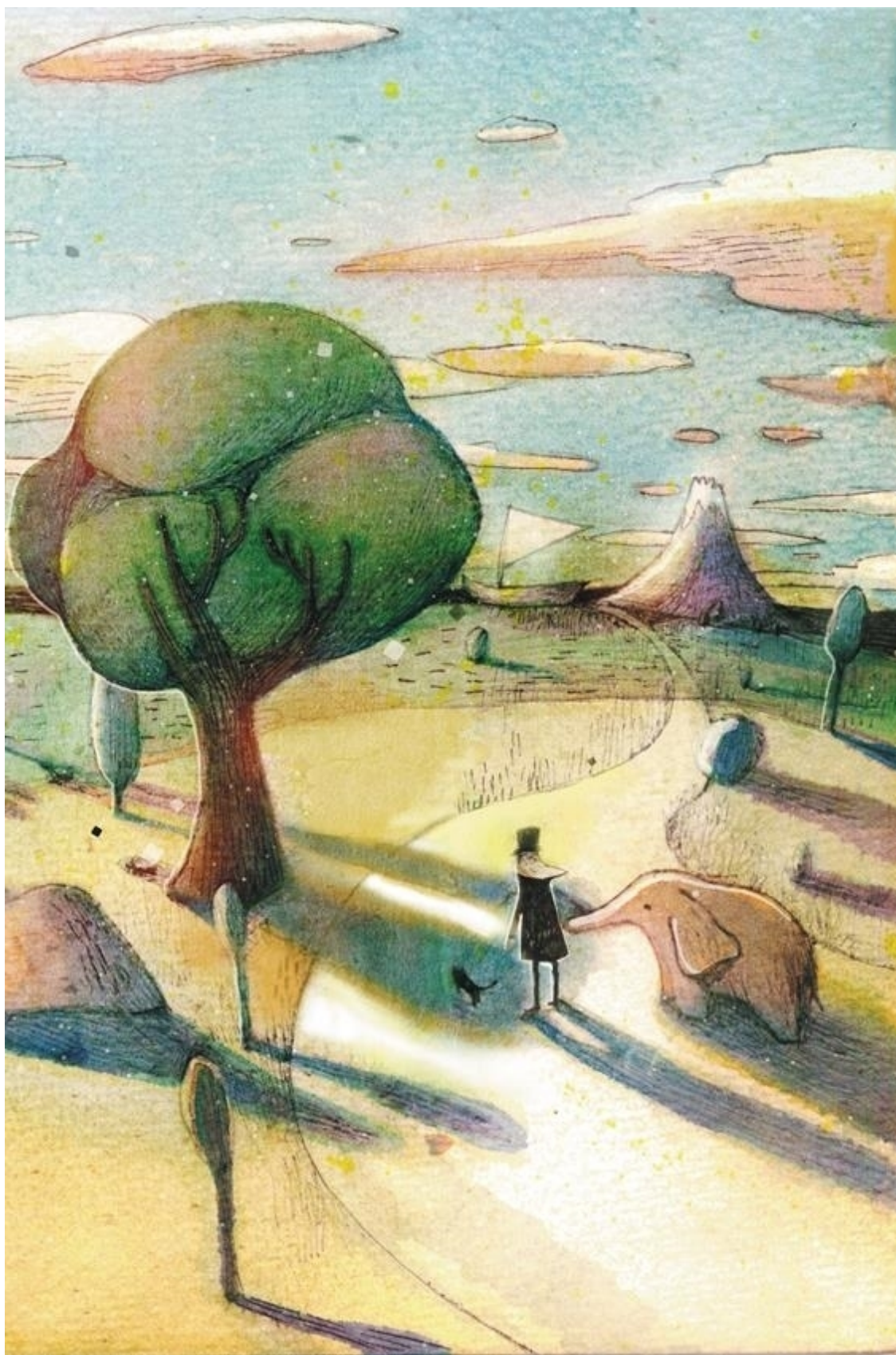
Даже если у тебя есть все, чего ты когда-либо хотел,  
Ты не будешь счастлив, если всегда стремишься  
К большему.  
Счастье приходит, когда наши сердца  
В умиротворении и довольстве  
И когда мы учимся ценить то, что уже имеем.

\* \* \*

Когда наконец добиваешься того,  
О чем давно мечтал,  
Кажется, что счастье продлится вечно.  
Но все устроено иначе.  
Какое-то время ты будешь горд и счастлив,  
Но затем набегут волны уныния,  
И за успехом придет спад, которого ты не предвидел.  
Вместо того чтобы откладывать счастье,  
Стремясь к достижению цели,  
Не забывай жить и наслаждаться моментом.  
Жизнь проходит мимо, пока ты ждешь.









## Уроки черной полосы

В начале прошлого года со мной связался Шин-Су Чу, игрок Главной бейсбольной лиги, играющий за команду «Техасские рейнджеры». Он прочел мою первую книгу «Замедли шаг и открой для себя новый мир»<sup>2</sup> и захотел познакомиться со мной лично. Мы сдружились и время от времени обменивались сообщениями и созванивались. Если у него была игра в Нью-Йорке, я нередко приходил поддержать его. В первой половине года он набрал гораздо меньше очков, чем прежде, и обратился ко мне за советом, как ему выбраться из этой ямы. Я переживал за него так, словно он был моим младшим братом, – ведь он боролся с трудностями один в чужой стране, как и я сам. Он испытывал страшное давление, ведь ему нужно было помочь команде выиграть и оправдать ожидания фанатов. Когда я сказал ему, что можно сделать, он ответил, что уже испробовал все, включая мои предложения, но так и не нашел причин наступившей черной полосы. Все это давило ему на плечи тяжелым грузом.

Каждый из нас хоть однажды сталкивается в жизни с подобной ситуацией – которая не меняется в лучшую сторону, несмотря на все приложенные усилия. Я недавно пережил подобный опыт сам. Прошлой зимой я перенес сильную простуду. Большинство симптомов исчезли, но боль в горле никак не проходила. Я полоскал горло соленой водой и принимал всевозможные лекарства, которые выписал мне доктор, включая антибиотики, но ничего не помогало. Через несколько месяцев я даже сделал компьютерную томографию и прошел курс акупунктуры, но боль все равно не отступала, и никто не мог сказать почему.

У многих людей, которые обращаются ко мне с вопросами в социальных сетях или после публичных выступлений, возникают схожие обстоятельства. Когда твои оценки не становятся лучше, несмотря на то что ты усердно занимаешься; когда ты несколько месяцев отдавал все свои силы бизнесу, но дело так и не пошло; когда ты приложил усилия, чтобы наладить отношения дома и на работе, но ничего не меняется; когда ты выполнил все предписания доктора, но болезнь не отступает. В такие моменты мы неизбежно приходим в уныние и отчаиваемся.

Мы можем попытаться сходить в церковь, в храм, в мечеть или синагогу, чтобы в молитве обратиться за помощью и советом, но это не приводит к быстрому решению, на которое мы надеялись. Если совет «Просто делай все возможное, и все станет хорошо» больше не приносит желанного утешения, что делать тогда?

Сначала нужно отступить на шаг и посмотреть на проблему шире. Бывают периоды, когда море бурное, в другое время оно спокойно. Бывают дни, когда солнце светит ярко, и дни, когда не перестает идти проливной дождь. Почему мы считаем хорошую погоду нормой, которую нарушает плохая погода? Почему солнце должно светить нам всегда? Ухабистый участок дороги – всего лишь отрезок более длинного пути. Мы должны научиться принимать и розы, и шипы и считать их равноценными составляющими своей жизни. А когда мы научимся видеть шире, нынешний спад будет расцениваться нами как рубеж, к которому волна отступает, чтобы набрать силу, необходимую для нового подъема. Именно благодаря этим рубежам, снова оказавшись на гребне волны, мы способны оставаться смиренными, а не быть самонадеянными, и нам хватает мудрости не заноситься.

Важно расценивать такие спады и как возможность взрастить в себе сострадание. Когда в жизни все гладко, легко отдавать должное своим усилиям и таланту. Встречая кого-то, у кого не ладятся дела на работе или в отношениях, мы – естественно – полагаем, что в этом, по крайней мере отчасти, виноваты они сами. Если у них какие-то проблемы в отношениях, нам кажется, что причина в негативных чертах их характера; если они не могут добиться повышения по службе, то это наверняка потому, что они недостаточно усердно трудятся.

---

<sup>2</sup> Гемин Суним. Замедли шаг и открой для себя новый мир. – М.: Эксмо, 2018.

Но мир словно огромная паутина, где все взаимосвязано; так как же может быть, что виноват только один человек? Некоторые проблемы невозможно решить даже при огромном желании; бывает, что в силу обстоятельств или биографии человека какие-то вещи даются ему сложнее, чем другим. Когда наступают трудные времена, постарайтесь проанализировать ситуацию, а потом подумайте, не из-за чрезмерной ли уверенности в своих способностях вам было трудно понять, что есть люди, которым приходится сложнее, чем вам. Вашей воли недостаточно, чтобы изменить обстоятельства; так, может, другие люди прикладывали не меньшие усилия и, тем не менее, тоже не сумели решить свои проблемы? Попробуйте воспользоваться этой возможностью научиться относиться с большим сочувствием к тем, кому тоже нелегко.

И наконец, помните, что благодаря вашим неослабевающим усилиям ситуация в конце концов изменится к лучшему. Питчер Чан Хо Парк, первый кореец, попавший в Главную бейсбольную лигу, как-то произнес слова, отражающие суть сказанного: вне зависимости от того, переживаешь ли ты спад или подъем, поддерживают тебя фанаты или критикуют, единственное, что в твоей власти, – это мяч, который ты вот-вот бросишь. И хотя один-единственный мяч ничего не изменит, всех брошенных тобой мячей хватит для того, чтобы произвести большую перемену.

Ваши усилия, как бы незначительны они ни были, никогда не бывают напрасными. Даже самая страшная гроза в конце концов заканчивается, и если ты продержишься и не сдашься, то увидишь, как солнце снова выглянет из-за туч. Прямо сейчас, в процессе написания этого текста, я узнал, что у Шин-Су Чу снова началась полоса везения. Мы можем это сделать, все мы!



\*\*\*

В полотне жизни  
Похвала и критика, удовольствие и боль,  
Победа и поражение, радость и грусть  
Тесно сплетены.  
Даже когда мы терпим критику  
Или переживаем утрату,  
Нужно оставаться осознанными и принимать их  
Со смирением и благодарностью.

\* \* \*

Хоть и кажется, что ночь будет длиться вечно,  
Приходит время, когда дни начинают удлиняться.  
И хотя кажется, что страданиям не будет конца,  
В какой-то момент они ослабеют  
Или мы научимся принимать их.  
А между тем вынесем ценный урок  
Из этого страдания:  
Ничто в этом мире не длится вечно,  
Даже само страдание.

\* \* \*

Если бы в жизни нам не выпадали невзгоды,  
У нас не было бы возможностей для развития.  
Именно в борьбе с невзгодами  
Шлифуются наши таланты  
И вырабатывается стойкость.

\* \* \*

Трудности на жизненном пути  
Побуждают нас переосмыслить свою жизнь,  
Задуматься о тех, кто испытывает то же самое,  
И так они становятся почвой,  
На которой вырастает сострадание.  
Пусть же те трудности,  
Которые ты испытываешь сейчас,  
Приведут тебя к мудрости и сочувствию!

\* \* \*

Даже если человек, которому я в прошлом помог,  
Или кто-то, от кого я ждал благородства,  
Причинит мне серьезный вред,  
Да будет мне позволено считать его  
Своим величайшим учителем.

*ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО ДАЛАЙ-ЛАМА*

\* \* \*

При ближайшем рассмотрении  
Каждый из нас полон проблем и противоречий.  
Наши поступки часто идут вразрез со словами.  
В зависимости от того, с кем мы разговариваем,  
Мы видоизменяем свою историю  
Или исповедуем разные ценности.  
Мы добры к незнакомцам, а не к своей семье.  
Первый шаг к зрелости –  
Путем рефлексии осознать  
Свои собственные ошибки и упущения.

\* \* \*

Духовная зрелость  
Подразумевает способность  
Увидеть самые неприятные свои стороны  
И признать их существование.  
Когда ты призна`ешь эгоизм, жадность  
И даже жестокость в самом себе,  
Ты сможешь понять других  
И простить им их недостатки.

\* \* \*

Чем более зрелыми мы становимся,  
Тем явственнее видим, какой вклад внесли другие  
В тот успех, который мы приписываем себе.  
Когда мы осознаем, сколь многим мы обязаны другим,  
И выразим глубокую и искреннюю благодарность,

Очередной успех не заставит себя ждать.

\* \* \*

Чтобы не быть раболепным в присутствии тех,  
Кто обладает властью, славой или деньгами,  
Нужно быть довольным собственной жизнью.  
Если тебе ничего не нужно от других,  
Ты держишься уверенно и достойно со всеми,  
Кого встречаешь.  
Когда же ты желаешь что-то получить,  
Становишься подобоострастным.

\* \* \*

Противоположность жадности – не умеренность,  
Но умение быть довольным.

\* \* \*

Тот голос, что критикует и ругает меня,  
Гораздо громче, чем тот, что меня подбадривает.  
В трудные моменты  
Этот ободряющий голос могут заглушить другие.  
Но не переставай слушать.  
Когда твои критики найдут себе следующую жертву,  
Ты услышишь тех, кто оставался на твоей стороне  
И не переставал поддерживать.

\* \* \*

Если в нашей жизни есть девять  
Хороших вещей и одна плохая,  
Мы потратим больше энергии,  
Фокусируясь на плохом,  
Нежели на хорошем.  
Это пережиток первобытной эпохи,  
Когда нашим предкам приходилось  
Постоянно быть настороже.  
Если поймешь, что фокусируешься на плохом,

Скажи себе:  
«Сейчас не доисторические времена.  
Беспокойся о плохом, когда оно случится,  
А не заранее».

\* \* \*

Один из наших глубочайших страхов –  
Что если мы покажем себя такими, какие есть,  
То будем отвергнуты.  
Нам сложно открыть свое сердце  
Даже самым близким друзьям.  
Мы несем эту ношу одни,  
И она тяготит нас.  
Когда кто-то открывает тебе свое сердце  
И показывает себя настоящего,  
Не суди его; прими с добротой.  
Никто из нас не совершенен.

\* \* \*

За исключением экстренных ситуаций,  
Водители, которые едут на заднем сиденье,  
Должны помалкивать.  
У каждого своя манера вождения.  
Пусть машину ведет тот, кто за рулем,  
А ты говори о чем-нибудь интересном,  
Пока не доберешься до места назначения,  
Тогда все будут счастливы!

\* \* \*

Люди часто полагают,  
Что их образ действий – единственно верный.  
Увидев, что другой человек делает что-то иначе,  
Не так, как они сами,  
Они спешат сказать ему, что он неправ.  
Но решения других не неправильны,  
Они просто непривычны тебе.  
Попробуй сделать что-то по-другому,  
Не так, как привык.  
И перед тобой откроется новый мир.

\* \* \*

Когда люди раздражают тебя,  
Осознай, что ты раздражен, потому что  
Они сделали что-то не так, как тебе хотелось.  
И, возможно, у них есть причины  
Поступать по-своему,  
Которыми тебе не стоит пренебрегать.  
Если посмотришь на происходящее их глазами,  
Увидишь, что источник проблемы – ты сам.

\* \* \*

Мы страдаем, когда откладываем на завтра  
То, что должны завершить сегодня.  
Выбери сегодня конкретное время,  
В которое сделаешь то, что откладывал,  
И когда это время наступит,  
Не ищи отговорки, не отвлекайся на другое –  
Просто возьми и сделай.

\* \* \*

Если ты не уверен,  
Стоит ли выполнять какую-то задачу,  
Подумай, будет ли она тяготить тебя,  
Если ты ее не выполнишь.  
Если да, лучше сделай это.  
Иначе будешь дольше изводить себя отговорками.

\* \* \*

Когда я нахожу книгу, которую мне хочется прочесть,  
Я просто покупаю ее.  
Мне не обязательно читать ее сразу же;  
Если она стоит у меня на полке,  
В какой-то момент я найду на нее время.  
Даже если это толстенный роман  
Или самый сложный философский труд,

Когда-нибудь я смогу прочитать  
Его с удовольствием.

\* \* \*

Внезапно обратиться к монаху  
С просьбой научить тебя медитации –  
Все равно что попросить комика  
С ходу рассмешить тебя.  
Тем не менее я должен уметь  
Удовлетворить эту просьбу  
И подготовить несколько коротеньких уроков  
На такой случай.

\* \* \*

Когда цветы увядают,  
Когда солнце заходит,  
Когда кончается жизнь человека,  
Даже в глубокой печали  
Мы учимся мудрости  
Понимать и принимать жизнь  
И учимся смирению,  
Чтобы прощать других и самих себя.

*СЕСТРА КЛАУДИЯ ЛИ ХЭ-ИН, ИЗ «КОРОТКОЙ МОЛИТВЫ» (A  
SMALL PRAYER)*

\* \* \*

Я молюсь о том,  
Чтобы мои смиренные слова могли стать  
Маленьким огоньком утешения,  
Не угасающим в вашем сердце.  
Пусть они станут дружеской улыбкой  
В этом жестоком мире  
И теплым объятием для тех, кто испытывает боль.  
И, хоть мы и несовершенны  
И живем в несовершенном мире,  
Да не перестанем же мы любить!

*Намасте,  
Гемин Суним*



## Об авторе



Гемин Суним – дзен-буддист, учитель, писатель, и основатель Школы разбитых сердец в Сеуле. Родился в Южной Корее, получал образование в Калифорнийском университете Беркли, в Гарварде и Принстоне. Сейчас он преподает технику медитации дзен, а ранее был профессором Колледжа общественных наук в штате Массачусетс. Консультировал желающих как лично, так и по электронной почте, а несколько лет назад стал отвечать на вопросы из социальных сетей. Его советы всегда отличались простотой, краткостью и ясностью. На данный момент количество его подписчиков в соцсетях превышает 1 миллион. Гемин Суним – один из самых влиятельных дзен-буддистских монахов в мире. Книга «Любовь к несовершенству» стала бестселлером номер 1 в 2016 году в Южной Корее, а с 2019 года – доступна к переводу на другие языки.